KÖRPER GEIST SEELE

KGS BERLIN

Natürlich gesund

Gesundheit, Lebenshilfe und Inspiration – kgsberlin.de

6
2015
KGS seit 1994

Grundlagen der Naturheilkunde:
Ausgleichende körperliche Bewegung,
Atembewusstheit, stimmige Ernährung

Edelsteine schaffen Balance

Sugilith

Chrysopras

Aquamarin

Fluorit

Schörl-
schwarzer Turmalin

Amethyst

Schungit

Citrin

Topas

Malachit

Rubin

Smaragd

Perspektivlosigkeit
Unzufriedenheit
energet. Schutz
Beklemmungen
Überlastung
Besetzung
Mobbing
Burnout
Unruhe
Ängste
Unrast

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
09 highlights

Thema Natürlich gesund

12 **Natürlich gesund leben** von Wolf Schneider
14 **Wobei Reiki hilft** von Oliver Klatt
16 **Bewegung - Ausdauer hält jung** Barbara Simonsohn
18 **Wohlgefühl verkörpern** Doris Grimm über „Zapchen“, eine Methode der Selbstregulierung
19 **Intuitives Singen** Interview mit dem Musiker Michael Stillwater
20 **Ballast abwerfen!** Entrümpelungsberaterin Gabi Rimmele über das Loslassen
22 **Mein Weg durchs Trauma** Martin Frischknecht sprach mit Janine Spirig, die ihren Mann durch Mord verlor
26 **Erste Hilfe für die Seele** Jutta Spannbauer über ihren spirituellen Notfallkoffer
26 **Zufrieden im Wir** Jochen Meyer über sinnerfüllende Beziehungen - Teil 3
31 **Moringa** Günter Harnisch über ein Multitalent unter den Heilpflanzen
34 **Die Kamille** Mit Heilpflanzen durch das Jahr - von Cornelia Titzmann
32 **Medorrhinum - Genug ist nicht genug** Andreas Krügers Serie über Homöopathie
34 **Terra Nova** Über Dieter Duhms neues Buch
36 **Infobeiträge**
57 **Lesen & Hören**

Coverfoto: © soschoenbistdu - Fotolia.com

Regelmäßige Rubriken

Astro-Service 40
Kalender 42
Wegweiser 47
Termine 54
Kleinanzeigen 55
Wer macht was 56
Impressum 62
Adressen 62

Körper Geist Seele Verlag

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

FILM: A WORLD BEYOND

Die junge, clevere Casey Newton interessiert sich sehr für Wissenschaft. Eines Tages findet sie eine mysteriöse Anstecknadel, die sie Visionen von einer anderen Welt bekommen lässt, und lernt den einst genialen Erfinder Frank Walker kennen.
Walker hat seine frühere Klasse verloren und ist stark desillusioniert. Der Hauptgrund dafür ist, dass er eine Art von Parallel-Universum, das Tomorrowland genannt wird, verlassen musste. Dies traf ihn besonders schwer, da es dort keinerlei Sorgen gab, sondern Frieden und Glückseligkeit herrschten. Nach seinem erzwungenen Abschied aus der Parallelwelt hat David Nix dort die Herrschaft übernommen und die wunderbare Welt in etwas Dunkles und Böses verwandelt. Gemeinsam wollen das Mädchen und der Erfinder nach Tomorrowland zurückkehren, um es zu dem blühenden Ort zu machen, der es einst war.

A World Beyond, Science-Fiction Thriller, Regie: Brad Bird, mit George Clooney, Hugh Laurie, Britt Roberston, USA 2015, 130 Min, derzeit im Kino

THEATER: INANNA IN DEN KATAKOMBEN

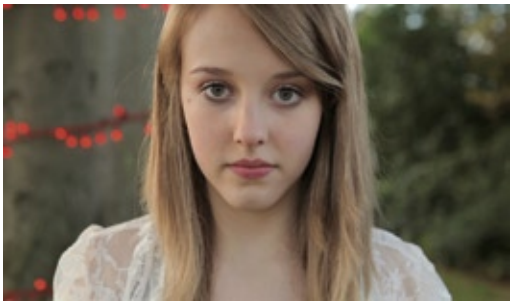
„AnnaIn in den Katakomben“ ist die Bearbeitung eines der ältesten der uns bekannten Mythen über eine sterbende und wiederkehrende Gottheit, den Weg des Menschen zur Freiheit entwerfend. Auf diese Reise begibt sich Inanna, die sumerische „Königin des Himmels“, Göttin von Liebe und Krieg und Herrscherin über die Stadt Uruk, im Zweistromland von Euphrat und Tigris gelegen, dem heutigen Irak. Uruk als Ursprung urbaner Zivilisation und gegenwärtiges Zentrum von Verwüstung ist dabei die Metapher für den zeitlosen Ort der Reise des Menschen zwischen Schöpfung und Zerstörung.
Die Inszenierung versetzt den Mythos in unsere Gegenwart. Wie leben die mächtigen mythologischen Bilder in uns, wie offenbaren sie sich und beeinflussen uns? Welcher Unterwelt begegnen wir heute?
Die Entscheidung zwischen Schöpfung und Zerstörung ist eine jeweils individuelle und sie kann keinem Menschen von irgendeiner anderen Macht abgenommen werden. Freiheit ist nur als Verantwortung lebbar – für jeden an dem Ort und zu der Zeit, wann und wo sie von ihm gefordert wird.

Inanna in den Katakomben: Nach „AnnaIn in den Katakomben“ von Olga Tokarczuk in der deutschen Übersetzung von Esther Kinsky, Regie: Elzbieta Bednarska. Mit: Friederike Frerichs, Paolo Masini, Anna von Schrottenberg, Johannes Stubenvoll, Juliane Torhorst. Deutsche Uraufführung am Freitag, den 5. Juni 2015 um 20 Uhr, weitere Vorstellungen am 6./7. Juni 2015 um 20 Uhr im Kühlhaus Berlin, Luckenwalder Straße 3, 10963 Berlin. Kartenpreise 8 €/15 €. Infos und Kartenbestellung unter 030-78 71 23 77 oder inannakatakomben@yahoo.de

FILM: WUNDER DER LEBENSKRAFT

Den Umstand, dass einige Menschen anfälliger für Erkrankungen und weniger belastbar als andere sind, führen manche auf die Existenz einer unsichtbaren Ur-Energie zurück, die alle Bereiche des Lebens beeinflusst. Diese vermeintliche Kraft, die in China auf die Bezeichnung Chi hört, in Japan als Ki bekannt ist und in Indien Prana oder Kundalini genannt wird, soll in der richtigen Menge angeblich für inneren Frieden, stabile Gesundheit und unbändige Energie im Alltag sorgen.
In der Dokumentation „Wunder der Lebenskraft - Eine Reise zur Heilung der Seele“ wird gezeigt, wie Menschen in unterschiedlichen Regionen der Welt versuchen, mit verschiedenen Methoden jene Lebenskraft zu steigern, um innerhalb kurzer Zeit das volle menschliche Potential zu verwirklichen und so ein glücklicheres Dasein zu führen.

Wunder der Lebenskraft – Eine Reise zur Heilung der Seele, Dokumentarfilm von Stephan Petrowitsch, InTouch Filmproduktion 2015, 93 Minuten, Kinostart am 25. Juni 2015



FILM: FREQUENCIES

In einer Welt, die der unseren nicht unähnlich ist, definiert die individuelle Frequenz eines Menschen sein Schicksal. Menschen mit einer hohen Frequenz sind vom Glück gesegnet - Erfolg im Leben und in der Liebe ist ihnen sicher. Doch je niedriger die Frequenz, desto mehr wendet sich das Schicksal gegen einen. Die junge Marie ist geradezu ein Wunderkind, derart hoch ist ihre Frequenz. Das genaue Gegenteil von ihr ist Zak, dessen Frequenz schon fast rekordverdächtig niedrig ist. Da das Zusammentreffen von Menschen mit extrem gegensätzlichen Frequenzen in dieser Welt gefährliche Einflüsse auf die Umwelt ausübt, ist eine romantische Verbindung zwischen beiden schon von Natur aus nicht möglich. Doch ausgerechnet in die gefühlskalte Marie verliebt sich Zak so sehr, dass er es zu seiner Lebensaufgabe macht, einen Ausweg aus diesem Dilemma zu finden. Tatsächlich scheint er nach Jahren eine Möglichkeit gefunden zu haben, wie er die Naturgesetze umgehen und mit Marie zusammen sein kann. Doch wie es Frequenzen so an sich haben, wirken Manipulationen wellenartig und viel weitreichender als bedacht. Hat Zaks Liebe zu Marie wirklich eine Chance? Und gefährdet er, wie man ihm Glauben machen will, tatsächlich die Existenz seiner Welt?

Frequencies, Spielfilm, Regie: Darren Paul Fisher, GB 2013, 105 Minuten, auf DVD ab 23.6.2015

NACHT DER SPIRITUELLEN LIEDER

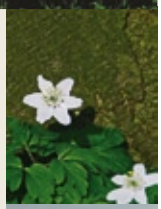
Am Freitag, den 19. Juni findet in der Martin-Luther-Kirche Berlin-Neukölln wieder die „Nacht der Spirituellen Lieder“ statt, eine gemeinsame Singnacht mit spirituellen Liedern der Welt. Lang ersehnter und besonderer Gast des Abends ist der weltbekannte Gitarrist und Sänger Michael Stillwater (USA; lebt in Zürich) mit seinen „Inner Harmony Songs“. Ali Schmidt (Gitarre) und Michaele Hustedt (Traversflöte) liefern wie immer mit ihrem „MantraChor Berlin“ den musikalischen Rahmen für das gemeinsame Singen mit den 600 Abendgästen. Der Eintritt ist frei. Der Spendenerlös des Abends geht diesmal nach Kathmandu/Nepal, um dort Hilfe für den Wiederaufbau nach dem Erdbeben zu leisten, insbesondere aber, um jungen Menschen weiterhin den Schulbesuch und den Einstieg in eine Berufsausbildung zu ermöglichen.
Aufgrund großer Nachfrage empfiehlt es sich, rechtzeitig vor Ort zu sein.

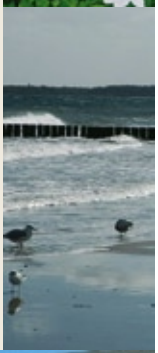
Berliner spirituelle Liedernacht, Freitag, 19. Juni 2015 von 19:30 bis 23:00 Uhr in der Martin-Luther-Kirche, Fuldastraße 50, Berlin-Neukölln. Infos: www.eli-berlin.de

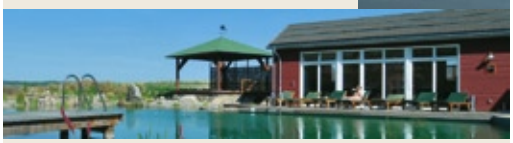
Frühsommer im „Süden“ der Ostsee

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

BUDDHA HILFT

Dolpo Tulku ist bei uns im Westen 2009 durch den Dokumentarfilm „Dolpo Tulku – Heimkehr in den Himalaya“ bekannt geworden. Er ist das buddhistische Oberhaupt in Dolpo, einer der abgelegensten Regionen Nepals. Dort hat er die Dolpo Tulku Charitable Foundation gegründet, die verschiedenste soziale Projekte fördert. Sofort nach dem verheerenden Erdbeben vom 24. April begann die Stiftung damit, erste Hilfe zu leisten und Wiederaufbauprojekte zu koordinieren. Gerade in den ländlichen Regionen Nepals, wo ca. 80 bis 90 % aller Wohnhäuser zerstört sind und kaum Hilfe von der Regierung geleistet wird, bringen buddhistische Mönche der notleidenden Bevölkerung Hilfsgüter. In kurzer Zeit hat die Stiftung Notunterkünfte für die im Freien lebenden Dorfbewohner errichtet und koordiniert die Lieferung von Wellblechplatten in die schwer zugänglichen Bergdörfer. So bekommen die Einwohner wieder ein erstes Dach über dem Kopf und können sich vor dem einsetzenden Monsun schützen. Bereits mit 70 Euro kann ein Dach für eine Person finanziert werden.

Erdbeben in Nepal: Hilfsprojekte von Dolpo Tulku. Detaillierte Informationen zu den Hilfsprojekten der Dolpo Tulku Charitable Foundation auf: http://www.dolpotulku.org/go/pages/en/projects.php

Spendenkonto: Stadtsparkasse München, Dolpo Tulku e. V., IBAN: DE82 7015 0000 1001 9954 04, BIC: SSKMDEMM, Purpose of Earthquake Relief Nepal

VORTRAG: ABGESCHMINKT – EINE PSYCHOLOGIN LÄSST IHRE MASKE FALLEN

Seit ihrer Jugend interessierte sich Susanne Bäumer für Psychologie und Gesundheit. Sie selbst litt viele Jahre ihres Lebens unter schweren psychischen und gesundheitlichen Problemen wie Ängste, Depressionen, Zwänge, Essstörungen, Burnout, etc. Sie studierte Psychologie und Philosophie, um sich besser verstehen zu können. Parallel zu ihrer Psychotherapieausbildung und anschließender Tätigkeit in ihrer Praxis begann sie sich konsequent um ihre eigene Gesundung zu kümmern. Über die Jahre lernte sie die Zusammenhänge zwischen Beschwerden, Gefühlen, Gedanken, Körper und Verhalten immer besser verstehen.

Sie entwickelte sich zu einer Expertin auf diesem Gebiet. In ihrem ersten Buch: „Abgeschminkt - Eine Psychologin lässt ihre Maske fallen.“ erzählt sie schonungslos ehrlich ihre belastete Welt der Neurosen und ihre zahlreichen Heilungswege, die sie schließlich zu einem gesunden und erwachten Menschen werden ließen. Während der Arbeit an diesem ersten Buch entdeckte sie die Freude am Schreiben und Formulieren. In ihrem zweiten Buch: „Raus aus dem Gestrüpp - Anleitung für eine gesunde Psyche“ gibt sie den Lesern einen kompakten und erfrischenden psychologisch-spirituellen Ratgeber an die Hand, um sich aus den leidvollen Gedankenketten herauszuziehen. Sie schreibt in einer klaren, alltagsnahen und liebevollen Sprache praxisnahe Bücher, die Mut machen, sich auf den eigenen Heilungs-und Erwachungsweg zu begeben.

Susanne Bäumer, Vortrag und Buchvorstellung im Dharma-Buchladen am 17. Juni 2015, 20 Uhr, 7 Euro. Vorverkauf: Dharma-Buchladen, Akazienstraße 17, 10823 Berlin-Schöneberg, www.dharma-buchladen.de und Telefon 030 784 50 80

7MIND MEDITATIONS-APP

Das Start-Up 7Mind hat vor einigen Wochen die größte und umfangreichste deutsche Meditations-App zum kostenlosen Download in die App-Stores von Google und Apple gebracht. Das mit Stress und Ablenkung assoziierte Smartphone wird so zum persönlichen Meditationstrainer. In einem Kursprogramm erlernt der Nutzer der App das 1x1 der Meditation in 7x7 Minuten. Konzipiert vom Meditationslehrer und PR-Berater Paul J. Kohtes und wissenschaftlich begleitet von Harvard Professor Dr. Tobias Esch bietet die 7Mind-App eine Möglichkeit, Meditation geführt auszuprobieren.

Die Idee zur App hatten die Studenten der Uni Witten/Herdecke Jonas Leve und Manuel Ronnefeldt, die Paul J. Kohtes dafür schnell begeistern konnten und die Entwicklung der App in die Hand nahmen. Ziel von 7Mind ist es, mithilfe moderner Technologie eine über 2000 Jahre alte Methode zeitgemäß und entmystifiziert in den Alltag der Menschen zu bringen.

Mitte des Jahres soll zudem eine Version der App für Unternehmen veröffentlicht werden, die es ermöglichen soll, Meditation in den Alltag der Mitarbeiter und in die Unternehmenskultur einfließen zu lassen.

Weitere Infos: www.7mind.de

FILM: LA BUENA VIDA – DAS GUTE LEBEN

In den Wäldern im Norden Kolumbiens lebt Jairo Fuentes, der junge Anführer der Wayúu-Gemeinschaft Tamaquito, ein naturverbundenes Leben. Bislang war der Wald die Quelle für alles, was die Menschen dort

zum Leben gebraucht haben. Doch die 700 Quadratkilometer große Kohlemine des Konzerns El-Cerrejón wird ausgeweitet und droht, den Lebensraum der Wayúu-Gemeinschaft zu vernichten. Die geförderte Kohle ist für Europa bestimmt, um damit in den dortigen Kohlekraftwerken Strom zu erzeugen. Fuentes und seinen Leuten bleibt nichts anderes übrig, als mit den Minenbetreibern zu verhandeln, doch der Kampf um ihre Heimat ist aussichtslos.
Die Dorfbewohner müssen das naturbestimmtes Leben im Wald aufgeben und in Zukunft lernen, wie sie mit Geld umgehen – der Kohlekonzern bietet Schulungen in Sachen Marktwirtschaft an.

La buena Vida – Das gute Leben, Dokumentarfilm von Jens Schanze, Deutschland, Kolumbien u. a., 2015, 94 Minuten, derzeit im Kino

VORTRAG: SÄKULARE ETHIK

Unsere gemeinsame Welt wird zerrissen von religiösen und weltanschaulichen Gegensätzen. Eine verbindende, globale Ethik gibt es erst in zaghaften Ansätzen. Karl-Heinz Brodbeck schlägt angesichts dieser Lage eine säkulare Ethik vor - also eine Ethik, zwar im Gespräch mit Religion und Wissenschaft, aber ohne Bindung an vorausgesetzte Glaubensvorstellungen. Sie knüpft an die westliche Philosophie an und entwickelt aus der buddhistischen Überlieferung eine Ethik ohne Dogma, denn der Buddhismus stützt sich auf klare Erkenntnis: der gegenseitigen Abhängigkeit aller Dinge. Die vorgestellte Ethik weist auch über den weltlich-säkularen Inhalt hinaus: Durch eine grundlegende Theorie des Bewusstseins und dem Versuch einer Antwort auf „letzte Fragen“ wie denen nach einer universellen Gerechtigkeit und dem Leben nach dem Tod.

Prof. Dr. Karl-Heinz Brodbeck: Säkulare Ethik aus weltlicher und buddhistischer Perspektive, Vortrag, Moderation: Dr. Ingolf Eubel, am 8. Juni 2015, 17:30 Uhr, Urania Berlin, An der Urania 17, 10787 Berlin, 8,00/6,50 Euro, Karten unter 030 – 218 90 91 oder kontakt@urania-berlin.de

Ohne Wurzeln keine Flügel

Familien- und Systemaufstellungen mit Gabriele Baring

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

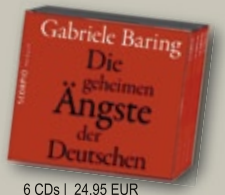
Gabriele Baring ist Systemische Familientherapeutin und Sachbuchautorin. Sie arbeitet in Berlin.

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

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

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

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: 6./7. Juni, 27./28. Juli, 19./20. September, 17./18. Oktober, 21./22. November 2015
Genogrammseminar auf Sylt: 7. - 10. Juli, 4. Sylter Sommercamp: 11. - 18. Juli

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

GROSSES REIKI-SYMPOSIUM

Reiki ist eine weltweit bekannte, aus Japan stammende Methode des Handauflegens. Reiki ist millionenfach verbreitet und steht heute, wie in anderen Ländern, auch in Deutschland an der Schwelle zur Integration in das Gesundheitswesen.
Zum 150. Geburtstag des Begründers der Reiki-Methode, Mikao Usui, findet am 12./13. September 2015 in Berlin ein großes Symposium statt, mit interessanten, fachlich versierten Referenten und einer feierlichen Abendveranstaltung. Alle Vorträge sowie das abendliche Konzert mit japanischer Musik, Live-Kalligraphie und Aktionslesung finden in der schönen Aula der Waldorfschule Berlin-Kreuzberg statt. Die Themen der Vorträge reichen von neu entdecktem Wissen über die Gründerzeit des Reiki in Japan bis zu aktuellen Zusammenhängen in Deutschland „am Puls der Zeit". Dabei geht es auch um die Integration von Reiki an deutschen Kliniken.
So berichtet Marc Bendach, der Reiki am renommierten Unfallkrankenhaus Berlin einführte, über Vorteile und Herausforderungen der Reiki-Anwendung im klinischen Alltag. Am Unfallkrankenhaus Berlin, einem Lehrkrankenhaus der Charité, werden derzeit rd. 4.000 Reiki-Behandlungen jährlich für Schmerzpatienten gegeben.
Dr. David Bolius informiert über den aktuellen Stand bei wissenschaftlichen Studien zur Reiki-Methode. Die aus Japan stammende Reiki-Lehrerin Hiroko Kasahara spricht über die fünf „Reiki-Lebensregeln", die geistigen Kernsätze der Methode.
Reiki-Meister und Japanologe Mark Hosak wirft einen Blick auf die Meiji-Zeit in Japan (1868-1912), die einen Großteil der Lebenszeit Mikao Usuis ausmachte, und lädt zu einer mystischen Reise auf den Kurama-Berg ein – an den Ort, wo Usui eine erleuchtende Erfahrung hatte.
Einen ganz besonderen Vortrag gibt es noch von einem Überraschungsgast mit speziellen Reiki-Hintergrund aus Japan (der Name wird rechtzeitig auf der Website zum Symposium bekannt gegeben).
Abgerundet wird das Symposium mit einer Podiumsdiskussion zum Thema „Reiki –Tradition und Moderne", unter Teilnahme der fünf Haupt-Referenten, moderiert von Oliver Klatt, dem Herausgeber des Reiki Magazins.

Reiki-Symposion am 12. und 13.9.2015, Freie Waldorfschule Kreuzberg, Ritterstr. 78, 10969 Berlin, Kosten: 140,- Euro. Anmeldung: Magdalena Hetzer, E-Mail: mag.he@t-online.de, Tel.: 0170-432 62 99, Informationen: www.reiki-magazin.de/netzwerk/usui-symposium-berlin.html

RETREAT: TIEFGRÜNDIGER FRIEDEN

Sogyal Rinpoche lädt zu einem Wochenend-Retreat. Er ist bekannt für seine dynamische, spontane und warmherzige Art zu lehren und seine Fähigkeit, eine Atmosphäre zu schaffen, die unsere innere Weisheit ganz natürlich zum Vorschein bringt. Seine unverfälschte Einfachheit und mitreißende, spielerische und lebendige Wachheit können bewirken, dass wir unseren Geist und die Welt mit völlig neuen Augen sehen.

Sogyal Rinpoche: Wochenend-Retreat in Berlin vom 5. bis 7. Juni 2015, im Dharma Mati, Soorstraße 85, 14050 Berlin, 180/150 Euro, Info & Anmeldung: event@rigpa.de, Telefon 030-2325 5011

AUSSTELLUNG: TAROT-KUNST

Ciro Marchetti, der in Amerika lebende Künstler der Lenormand-Karten, kommt nach Berlin.
Seine Werke, darunter die beliebten Tarotkarten, werden im Museum Magicum ausgestellt. Der Autor wird zur Austellungseröffnung anwesend sein und seine Werke signieren. Seine Neuschaffung der Lenormand Karten das „Gilded Reverie" machten ihn in der ganzen Welt bekannt.
Sein farbiges, reich bebildertes Buch präsentiert zu jeder Karte wissenswerte Hintergründe und praktische Deutungen fürs Kartenlegen sowie eine illustrierte Geschichte des Lenormand-Tarot.

Ciro Marchetti: Tarot-Kunst. Ausstellungseröffnung am 28.6., Signierstunde am 27.6. von 1416 Uhr.
Ausstellung im Magicum-Berlin.de, Große Hamburger Str. 17, 10115 Berlin, Telefon 030 288 75 635

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

TAO HEALING CENTER IN BERLIN

Eröffnung am 13. Juni in Berlin

Mit der Eröffnung des Tao Healing Centers und seinem „Tao Seelenlicht Kalligrafie-Raum“ wird Berlin um eine einmalige Einrichtung reicher. Hier ist Raum um in die Stille zu kommen, aufzutanken und die Kraft von Seele, Herz, Geist und Körper zu stärken. Kalligrafien sind seit mehreren tausend Jahren eine Anregung zu Kontemplation und Einkehr. Im fernöstlichen Raum hat man erkannt, dass die Botschaft einer Kalligrafie positiven Einfluss auf ihre Betrachter haben kann und beruhigend wirkt. So heißt es darüber hinaus, dass sie auf manche Menschen heilend wirken können. Oft reichen 15 Minuten, um in einen ausgeglichenen Zustand zu gelangen. Erfahren Sie mehr über eine der ältesten Kunstformen und ihre Kraft auf unserer Eröffnungsveranstaltung und dem anschließenden Tag der offenen Tür in den neuen Räumen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Offizielle Eröffnung: Sa., 13. Juni 2015, 14:00 Uhr
Ort: Akazienstraße 27, re. Flügel, 1. OG,
10823 Berlin-Schöneberg
Weitere Informationen finden Sie unter:
www.TaoHealingCenter.de/Berlin

OPEN-HEART-TANTRA-FESTIVAL

vom 01.-05. Juli 2015 mit Mara und Silvio von Secret of Tantra und vielen Gästen aus der Welt des Tantra und Spiritualität! Nach unseren fulminanten Festivals 2011 und 2013 haben wir Lust, 2015 wieder unsere Freunde einzuladen, um mit uns gemeinsam einen schillernden, wunderbaren und auch tiefen und innigen Tantra-Space zu gestalten. Wir laden ein, mit vielen alten und neuen Freunden zusammen fünf Tage lang Tantra in vielfältigen Formen zu genießen, zu feiern, sich auszutauschen und anregen zu lassen. In dieser Zeit wollen wir im ZEGG ein tantrisches Feld zum Mitschwingen erzeugen.
Highlights: Rituale, Massage, Yoga, Meditationen, Bodypainting und eine rauschende Party mit Live-Musik. Es haben verschiedene Top-Referenten zugesagt, darunter Michaela Riedl, Advaita Maria Bach, Edgar Hofer und Sabine Sonnenschein. Nähere Infos auf der Seite www.tantra-festival.de!

Datum: 01.-05.07.2015, Zeit: Mi. 17.30 - So. 15.30
Preise: für Mittwoch bis Sonntag 300.- zzgl. U/V
für Freitag Abend bis Sonntag: 150.- zzgl. U/V
Ort: ZEGG in Belzig Nähe Berlin
Anmeldung: Secret of Tantra, Tel. 033841/ 388 123,
kontakt@secret-of-tantra.de, www.secret-of-tantra.de

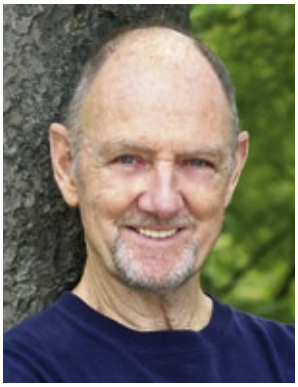
MAORI HEALERS EINEN TAG ZU GAST

in Berlin am 8. Juni

Erleben Sie Maori Healer mit ihrem Mirimiri und Romiromi Deep Tissue Body Work live in Berlin. Mit der von Generation zu Generation übermittelten Heilungslehre ihrer Vorfahren gehen die Maori Healers gegen negative Energie, physische and phsychische Schmerzen vor, die sich im Zellgedächtnis des Körpers eingenistet haben. Maori Healing ist eine einzigartige Tiefenbelebung und eine unvergleichliche körperliche und geistige Erfahrung. Atarangi arbeitete eng mit dem Meister und Lehrer Hohepa Delamere zusammen, in den Kreisen auch bekannt als Papa Joe. Zusammen schafften sie es im Jahr 2000, Maori Healing auf ein internationales Level zu bringen.

Info/Anfragen unter: maorihealersberlin@gmail.com
oder Fan werden auf facebook.com/maorihealersberlin

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, Berlin, Eintritt: 15 EUR
5 Tage Intensivseminar: 13.- 17. Juni 2015, Berlin
Ort: GLS Sprachenschule
Alle Infos unter www.michaelroads.de/events

HEILERIN NINA DUL

Vom 21.06. bis 28.06.2015 in Berlin

Nina Dul zu treffen ist ein besonderes Erlebnis. Es gibt keine Krankheit, der Polens berühmteste Heilerin nicht gewachsen ist. Sie sieht und liest die Aura und kann so gezielt Energie übertragen. Es sind nicht nur schwer kranke, sondern auch ganz „normale“ Menschen, die sie seit Jahren aufsuchen, um sich energetisch wieder aufzubauen. Viele berichten von wundersamen Verbesserungen. Nina Dul musste das Heilen nie erlernen, da sie eine der wenigen ist, die diese Gabe von Geburt an besitzt. Bekommen Sie Einblicke in ihren Werdegang, ihre Erfahrungen und Erfolge als Heilerin. Sind Sie krank oder geschwächt? Gewinnen Sie selbst einen Eindruck beim Erlebnisabend und überzeugen Sie sich bei den Heilmeditationen von ihren Fähigkeiten. Man braucht keine spirituellen Vorkenntnisse, um mit dieser Powerfrau arbeiten zu können. Themenschwerpunkte (u.a.): Warum werden wir krank? Wie gleichen Sie Störungen Ihres Energiefeldes aus, bevor sie krank machen? Wie können Sie sich vor schädlichen Einflüssen schützen? Wie können Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gesundheit und Ihr eigenes Energiefeld stärken? Der Erlebnisabend wird durch eine eindrucksvolle Heilenergieübertragung für alle Anwesenden abgerundet. Buchempfehlung: Auratherapie und Heilenergie Magenta von Nina Dul.

Erlebnisabend: So. 21.06.15, 18:00 Uhr | 17 EUR
Bioenergetische Heilsitzungen: tägl. Mo - Fr.
22. - 26.06.15, jeweils 19.00 Uhr | je 62 EUR
Aura- u. Energieseminar: Sa. 27.06.15,
10.30 - ca.19.00 Uhr | 143 EUR
Magentaseminar mit Einweihung: So. 28.06.15,
10:30 - ca. 20:00 Uhr | 152 EUR
Aurafotos werden an allen Tagen gemacht.
Rabatt: Bei Vorlage dieser Zeitschrift gibt es 5 EUR Rabatt auf den Erlebnisabend.
Veranstaltungsort: Wamos Zentrum, Hasenheide 9 (Hinterhof), 10967 Berlin-Neukölln
Infos und Anmeldungen: www.ninadul.de oder
Tel. 0172-2363029 oder 0172-7322889

PARIMAL GUT HÜBENTHAL E.G.

Lebendige Commune, Seminarhaus, Meditationszentrum

Highlights neben vielen anderen Seminaren und Veranstaltungen:
15.-19. Juli: Parimal Sommerfestival; Ein bunter Reigen von Events, Meditationen und Mini-Sessions
23.-26. Juli: LotusCafé Festival; 50 Mini-Events für Kontakt & Begegnung mit Live-Musik und Parties
19.-23. August: Sufi Camp; Join the Caravan of Love - Musik, Poesie, Tanz, Stille, Feiern, Natur
19.-21. Juni & 21.-23. August: Parimal Kennenlern-Wochenenden

Täglich: Meditationen, Mantra-Singen und Abendgruppen
Ständig Volunteer-Programm und Commune-Gast- Angebot.
Für bestimmte Studiengänge bieten wir Praktika an.
Weiterhin Wellness- und Heilungswochen mit umfangreichem Angebot an Behandlungen.
Wir bieten ggf. eine Kinderbetreuung an.
Infos: www.Parimal.de

AUSBILDUNG BEI SCHAMANEN/INNEN

Ursprüngliche Spiritualität und Heiltechniken

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 Spiritualität und traditionellen Heilmethoden interessiert sind. Dies ist die letzte Möglichkeit mitzumachen, da wir für ein besseres Lernen die Gruppe jetzt zum 2. Teaching im Juli schließen. Es unterrichten: Chief Dancing Thunder/USA, Bulgan/Mongolei, Ahamkara/Sibirien, Tzen/Mexiko, Philip Carr-Gomm/England und Elliot Rivera/Puerto Rico.

Wann: 18./19. Juli, 12./13. Sept., 7./8. Nov. 2015, weitere 3 Termine in 2016
Wo: Chachachicas, Hasenheide 9, Berlin
Infohotline: BlueJay und Margret Hofmann, praxis@heilpraktikerinhofmann.de, 030-55231168, www.heilpraktikerinhofmann.de
Anmeldung: www.bluejay.eu oder Margret Hofmann
Preis: 342,- pro Termin inkl. Übersetzung aus dem Englischen.
Weitere Infos: www.bluejay.eu

2. BERLINER HILDEGARD VON BINGEN TAG IM SEPTEMBER 2015

Mehr Vitalität im Leben - Entgiftung nach Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen schrieb im 12. Jahrhundert über die „Ursachen und die Behandlung der Krankheiten". Inzwischen sind die Rezepte vielfach erprobt und habe sich in der Naturheilkunde auch bei schweren und chronischen Erkrankungen bewährt. Ein Tag voller Inspiration - Spannende Kurzvorträge - Hildegard Experten - Markt der Möglichkeiten - mit Büchern, Kräutern, Elixieren und Dinkel-produkten, Hildegard Musik, Workshops
Vortragsthemen: Blutreinigung durch Hildegard-Aderlass und Schröpfen; Entgiftung durch Kräuter; Gewürze und Ernährung; Fasten - Reinigung von Körper, Geist und Seele; Die Heilkraft der Edelsteine zur Ausleitung; Was brennt mir auf der Seele: Über die seelische Reinigung; Workshops zur Heilkraft der Kräuter: Darmreinigung und Darmsanierung, Reinigende Kräuterelixiere.

Referenten u.a.: Dr med Michael Ptok, Arzt für Naturheilverfahren, Präsident der Internationalen Hildegard Gesellschaft, Bielefeld

Termin: Sa., 19.9.2015, 10-18 Uhr
Ort: Campus Daniel, Brandenburgische Straße 51, 10707 Berlin-Wilmersdorf
Teilnehmerbeitrag: 90 EUR (nur 70 EUR bei Anmeldung und Bezahlung bis zum 30. Juni 2015)
Anmeldungen bitte bei Daniela Dumann, Heilpraktikerin und Veranstalterin, Nithackstraße 24, 10585 Berlin oder über www.hildegard-von-bingen-berlin.de
Der Reinerlös der Veranstaltung geht an das Projekt Waldpiraten-Camp der Deutschen Kinderkrebsstiftung in Heidelberg

„Alles von Menschen Geschaffene kommt aus der Natur, weil wir Menschen von dort herkommen. Wo könnten wir da eine Grenze ziehen zwischen Natürlichem und Unnatürlichem?“

Natürlich gesund leben

Spirituelle Weltanschauungen können die Motivation verstärken, sich zu bewegen und auf Ernährung und Atmung zu achten - von Wolf Schneider

Alle wollen Gesundheit, und zwar auf möglichst natürliche Weise. Genügt uns das? Oder braucht es dazu noch einen Spirit? Ein Leben in bester Gesundheit verbracht, das ansonsten aber sinn- und bedeutungslos ist, würde da etwas fehlen?

Ernährung, Bewegung, Atmung

Ehe ich mich an diese Sinnfrage heranwage, fang' ich mal mit dem an, was ich für eine gute Grundlage eines gesunden Lebens halte, und das ist die Dreiheit Ernährung, Bewegung, Atmung. Sich gesund zu ernähren, sich ausreichend zu bewegen und als Achtsamkeitsübung immer mal wieder die Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen zu richten, das müsste doch eigentlich ausreichen für ein gutes, gelingendes Leben.

Das Erstaunliche ist jedoch, dass kaum jemand das kann, obwohl so viele gute medizinische Gründe dafür sprechen. Wir hängen alle mehr oder weniger an den Ernährungsgewohnheiten unserer Kindheit. Und was die Bewegung anbelangt: Ohne den Anreiz eines Wettspiels, wie fast alle Sportarten es bieten – Tanzen könnte eine Ausnahme sein – bewegen wir uns zu wenig. Und der Atem: Zwischen morgendlichem Aufwachen und abendlichem Einschlafen registriert kaum einer von uns mehr als ein Zehntel der Atemzüge bewusst.

Wir sind Gewohnheitstiere

Erst wenn wir uns einer Religion oder einer spirituellen Praxis anschließen, bringen wir Gewohnheitstiere die Kraft zu einer Disziplin auf. Auf Schweinefleisch und Alkohol zu verzichten und fünfmal am Tag ein paar Körperübungen zu machen, das schaffen nur die Muslime unter uns, und auch von denen nur eine Minderheit. Vegetarisch zu leben fällt denen leichter, für die Tiere eine Seele haben und denen der Verzicht auf das Essen getöteter Tiere eine gute Voraussetzung für eine günstige Wiedergeburt zu sein scheint.

Einmal am Tag wenigsten zwanzig Minuten schweigend stillsitzen mit aufrechtem Oberkörper, das schaffen fast nur die Buddhisten unter uns, obwohl doch alle wissen, dass das auch Nichtbuddhisten gut tut.

Ist Rindfleisch zu essen schlimmer als Schweinefleisch zu essen? Das ist wohl auch für ausgefuchste Philosophen kaum zu begründen. Deshalb bringen nur Hindus oder Muslime die Kraft auf, eine solche Regel einzuhalten. Und nur die Anhänger einer bestimmen Yoga- oder Qigong-Richtung sind diszipliniert genug, die dort empfohlenen Übungen tatsächlich durchzuführen, obwohl sie doch für alle anderen Menschen ebenso

Foto: © robert - Fotolia.com

hilfreich wären. Die Vorschriften eines spirituellen oder religiösen Weges helfen uns, etwas zu befolgen, was uns gesundheitlich gut tut – etwas, das wir als rationale Wesen eigentlich auch ohne den Überbau einer spirituellen Philosophie müssten einhalten können.

Medizinische Argumente und die Überzeugungskraft einer säkularen Philosophie allein reichen offenbar nicht aus, uns zu einer Lebenspraxis zu bewegen, die unserem Körper und unserer Seele gut tut. Es sei denn, es kommt der große Schock, die finale Diagnose: Wenn du nicht heute mit dem Rauchen aufhörst, bist du in drei Monaten tot. Auch ein Nahtod- oder Erleuchtungserlebnis kann die Wende herbeiführen, ein chronisches Leiden oder ein allmählich sich verschlechternder Gesundheitszustand schaffen das nicht.

Ideologie als Krücke?

Die spirituelle oder religiöse Weltanschauung ist also die Krücke, die uns zu einer Wende im Lebensstil hilft, die wir ohne sie nicht geschafft hätten. Ist das alles, was diese Weltanschauungen zu leisten imstande sind? Zugegeben, sie bieten uns auch Heimat. Man will nicht so sein wie alle anderen, jeder will seine eigene Heimat haben, spezifisch sein, einzigartig, unverkennbar. Aber sonst? Wozu sind alle diese so verschiedenen und eigentlich doch austauschbaren Weltanschauungen gut? Alles nur UNESCO-Weltkulturerbe? Die Biodiversität erhalten und die heilige Kuh der kulturellen Vielfalt, die hier offenbar so weit geht, siebeneinhalb Milliarden verschiedene spirituelle Kulturen gutzuheißen, für jeden Erdenbürger eine?

Ich mag Vielfalt, Monokulturen sind mir ein Gräuel. Und doch fällt es mir schwer zu glauben, dass wir die Vielfalt der individuellen spirituellen Weltanschauungen vielleicht nur haben, um uns voneinander zu unterscheiden und uns den Motivationskick zu geben, ein ethisch gutes und gesundes Leben zu führen. Können wir denn nicht ohne diese Krücken ein gutes Leben führen? Der Mythos der steinernen Gesetzestafeln, die von einem patriarchalen Gott dem Clanführer Moses übergeben worden sein sollen, hat uns und unsere Vorfahren ja auch nicht vom Töten abgehalten.

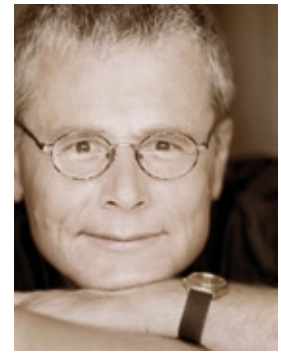
Der Walzer des spirituellen Weges

Zur Verbesserung meines Wohlbefindens flüchte ich mich in einen Dreischritt, eine Art Walzer des spirituellen Weges: Erst ernähren wir uns schlecht, bewegen uns (seit der Dienstleistungsgesellschaft, vor den Bildschirmen unserer PCs) zu wenig und vergessen unseren Atem. Das ist die erste Stufe der Entwicklung. Dann entdecken wir Yoga, die Botschaften der Engel, spüren Energien, die nicht messbar sind, glauben an die Veden, den Koran oder den christlichen Katechismus, heilen uns mit Bachblüten, Homöopathica, Quanten- und Energiemedizin und holen uns aus diesen Quellen den Kick für die überfällige Wende in unserem Leben hin zu Gesundheit und Güte. Bis uns das zu blöd wird. Weil das alles nicht wirklich rational nachvollziehbar ist und es nicht einleuchtet, warum ein Adept der Energiemedizin oder Empfänger von gechannelten Botschaften besser dran sein soll als ein Muslim, der immerhin fünf mal am Tag eine Art von Hatha-Yoga macht, was zudem die Hingabe an das Göttliche übt.

Dann, endlich können wir uns ohne Hangups gesund ernähren, bewegen uns ausreichend, weil es einfach gut tut – wie ein Tanz durchs Leben, nicht wie eine Pflicht oder ein Leistungssport – und beobachten das Ein- und Ausfließen unseres Atems, so oft unsere Aufmerksamkeit von selbst dort hingeht, und das tut sie nun oft. Eine spirituelle Weltanschaung? Religiöse Bindung? Brauche ich nun nicht mehr, denn gedankenlos fühle mich eigentlich wohler. Die Praxis des täglichen Lebens braucht doch schon genug an Gedanken und Planung. Energetische Schwingungen, karmische Plus- oder Minuspunkte, die Berechnung der Chancen in den Himmel oder die Hölle zu kommen, solch spiritueller Überbau ist nun verzichtbar.

Natürlich leben

Ist dieser dritte Schritt des spirituellen Walzers der natürliche Weg? Ach, ihr Naturfreaks … Es sind doch eher die unnatürlich lebenden Menschen, die in ihren Fantasien der Natur huldigen und ständig davon reden, das alles möglichst natürlich sein soll. Dabei weiß keiner genau, was das ist. Alles von Menschen Geschaffene kommt aus der Natur, weil wir Menschen von dort herkommen. Wo könnten wir da eine Grenze ziehen zwischen Natürlichem und Unnatürlichem? Wir mögen keine Plastiktüten, einverstanden. Aber »die Chemie« generell ablehnen, das ist Naturromantik. Auch die DNA ist Chemie. Du und ich, unsere heiligen Körper bestehen aus organischer Chemie. Je besser wir deren Funktionen verstehen, umso gesünder leben wir.



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

Wobei Reiki hilft

Oliver Klatt, Reiki-Meister und -Lehrer in Berlin, berichtet über seinen Weg zum Reiki und aus seinem tiefen persönlichen Erfahrungswissen über Heilerfolge mit dieser natürlichen Methode

Als ich vor 21 Jahren mit Reiki anfing, war meine Motivation, dass ich eine einfach spirituelle Praxis suchte, die ich regelmäßig für mich anwenden konnte, die weitgehend autodidaktisch erschließbar ist und die in einem größeren Zusammenhang steht, was internationale Verbreitung und Vermittlung durch dazu autorisierte Lehrer betrifft. Interessanterweise ging es durch die tägliche Selbstpraxis meinem Rücken schnell besser, Erkältungen wurden seltener und ich spürte insgesamt mehr Vitalität und Lebensfreude. Ich entwickelte zunehmend einen Sinn für das, was mir wirklich gut tut, und setzte gewonnene Erkenntnisse konsequent und nachhaltig um.

Schon damals habe ich mich gefragt, warum Reiki nicht in Kliniken und Arztpraxen angewandt wird, da es meiner Erfahrung nach selbst starke Schmerzen gut lindern kann, hilft zu entspannen und besser einzuschlafen. Außerdem heilen auch Knochenbrüche mit Reiki sehr viel schneller. Jahre später las ich in einer medizinischen Fachzeitschrift, dass „magnetische Felder“, erzeugt von technischen Geräten, seit Jahrzehnten erfolgreich in der Medizin eingesetzt werden – dies zur beschleunigten Heilung von Knochenbrüchen. Kürzlich wurde nun herausgefunden, dass auch handauflegende Therapeuten magnetische Felder aussenden, die für die Behandlung von Knochenbrüchen als optimal gelten. Kurz gesagt: Handaufleger tun dasselbe wie technische Geräte, die seit Jahrzehnten in der Medizin eingesetzt werden. Und, was mir besonders wichtig ist: Sie übermitteln dabei auch Mitgefühl und menschliche Wärme – etwas, wozu technische Geräte niemals in der Lage sein werden.

Mittlerweile wird Reiki seit vielen Jahren auch an einer renommierten Berliner Klinik, dem Unfallkrankenhaus Berlin, in großem Stil angewandt. Wie schön, dass dadurch immer mehr Menschen die Möglichkeit erhalten, ihr Leiden durch Empfangen von Lebensenergie zu lindern oder ganz aufzulösen – während Ärzte und Psychologen das Ihrige dazu tun.

Weniger Angst, weniger Schmerz, mehr Entspannung

Wissenschaftliche Studien, die zur Anwendung von Reiki durchgeführt wurden, zeigen bislang vor allem drei Bereiche, in denen eine große Wirksamkeit von Reiki sichtbar wird: Angstreduzierung, Schmerzlinderung und Entspannung. Als Methode des Handauflegens, wobei Lebensenergie übertragen wird, auf andere oder sich selbst, wird das Usui-System des Reiki weltweit angewandt – und trifft auch in Deutschland auf zunehmendes Interesse im Gesundheitssystem. Derzeit bereitet der Berufsverband ProReiki in Kooperation mit einer Münchner Universitätsklinik eine wissenschaftliche Studie vor, bei der Brustkrebspatientinnen mit Reiki begleitet werden sollen. Dabei soll erforscht werden, ob die Chemotherapie für die Patientinnen durch Reiki-Anwendungen insgesamt besser verträglich wird. Viele Reiki-Anwenderinnen haben diese Erfahrung bereits für sich gemacht.

Am Unfallkrankenhaus Berlin ergab eine interne Erhebung, dass 87 Prozent der Schmerzpatienten sagen, dass Reiki ihnen hilft. Ein phänomenaler Wert – ist doch weithin bekannt, dass die Schulmedizin Patienten, die an chronischen Schmerzen leiden, oft wenig bis gar nichts anzubieten hat, was ihre Schmerzen wirklich lindert.

Immer wieder erleben Menschen bei der Anwendung von Reiki verblüffende Erfolge. So heilt beispielsweise eine Wunde in Minutenschnelle, eine Operation wird überflüssig oder Reiki hilft im Notfall, zum Beispiel nach

einem Wespenstich. Ein Reiki-Anwender berichtet: „Ich saß auf der Terrasse und las in einem Buch. Nebenbei aß ich einen Apfel. Plötzlich verspürte ich einen herben Geschmack. Ich spuckte das Apfelstück in meine Hand und sah, dass ich eine Wespe zerbissen hatte. Meine Zunge schwoll an, und meine Mandeln wurden dick. Schnell legte ich meine linke Hand an das Kinn und die rechte an den Hals, und gab mir Reiki. Nach etwa 15 Minuten war der Spuk vorbei. Die Schwellungen waren zurückgegangen. Ich hatte nur noch leichte Schluckbeschwerden, die ich mit Eis lindern konnte."

Reiki wirkt sanft und ganzheitlich – sogar bei Süchten

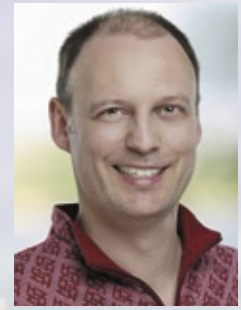
Doch nicht nur die schnelle Wendung zum Guten, sondern auch der allmähliche Heilungsprozess auf allen Ebenen wird durch Reiki möglich. So berichtet eine andere Reiki-Anwenderin, die ihre Suchtproblematik überwinden konnte: „Durch Reiki lernte ich, zu akzeptieren und mir selbst zu verzeihen. Die Probleme begannen sich aufzulösen. Reiki wirkt sanft und ganzheitlich. Heilung ist ein Prozess, der nicht immer unserem Zeitverständnis entspricht. Vertrauen ist angesagt." Gerade die Heilung chronischer bzw. schwerer Krankheiten benötigt oft Jahre der Zuwendung und vor allem auch eine Veränderung der Lebensweise.

Neben dem Handauflegen gibt es im Usui-System des Reiki eine zweite wichtige Säule: die sogenannten „Reiki-Lebensregeln". Dabei handelt es sich um fünf Leitsätze zur geistigen Orientierung, die auch als Prinzipien für ein achtsames Leben gesehen werden können. Sie lauten: „Gerade heute: Ärgere dich nicht. Sorge dich nicht. Sei dankbar. Widme dich deinem Karma. Sei freundlich zu den Lebewesen." (Wer mit dem Begriff Karma Schwierigkeiten hat, kann gern Lebensumstände dafür einsetzen.)

Reiki ist mehr als Handauflegen

In ihrer Schlichtheit werden die Reiki-Lebensregeln oft unterschätzt. Dabei sprechen sie zentrale Themen für die spirituelle Entwicklung an – und können so eine gute Hilfe sein, diese im Alltag umzusetzen und zu mehr innerem Frieden zu gelangen. Entsprechend dem Kerngedanken der Psychosomatik, dass es Wechselwirkungen zwischen der Psyche und dem Körper gibt, können solche geistigen Leitsätze nicht bloß auf geistiger, sondern auch auf körperlicher Ebene sehr konkret wirken. Nicht umsonst heißt es ja in bekannten Redewendungen beispielsweise, dass einem „die Zornesröte ins Gesicht steigt" oder dass einem „etwas auf den Magen schlägt" – etwas, das wir alle kennen. Solchen körperlichen Reaktionen auf geistige Vorgänge kann unmittelbar mit geistiger Aktivität in die richtige Richtung begegnet werden, zum Beispiel mittels der Reiki-Lebensregeln – was zu mehr innerer Gelassenheit und Ruhe führen kann, vor allem bei Menschen, die sich regelmäßig selbst mit Reiki behandeln und die geistigen Prinzipien so gut es geht leben.

Mikao Usui, der Begründer der Reiki-Methode, wäre in diesem Jahr 150 Jahre alt geworden. Er sah die Reiki-Lebensregeln als „spirituelle Medizin" und als „geheime Methode, das Glück einzuladen". Zu seinen Ehren findet am 12. und 13. September 2015 in Berlin ein großes Symposium statt. Alle Menschen, die daran interessiert sind, dass Energieheilung und Handauflegen weiter Einzug in die Medizin halten und meinen, dass die Reiki-Methode einen wichtigen Teil dazu beitragen kann, sind herzlich dazu eingeladen!



Der Autor **Oliver Klatt** ist Reiki-Meister und -Lehrer in Berlin, Herausgeber des Reiki Magazins und Buchautor von „Reiki und Schulmedizin" sowie „Die Reiki-Systeme der Welt" . Weitere Informationen: www.einfach-nur-reiki.de, E-Mail: info@seminarzentrum-klatt.de, Telefon: 030-85 73 16 46.

Reiki-Symposium: Informationen und Anmeldung zum Reiki-Symposium zu Ehren Mikao Usuis am 12./13. September 2015 in Berlin auf: www.reiki-magazin.de/netzwerk/usui-symposium-berlin.html

Bewegung hält jung

Von Barbara Simonsohn

Der Mensch sitzt dauernd – im Auto, im Büro oder vor dem Fernseher. Nicht nur die Muskulatur wird schlaff und Fettpölsterchen sammeln sich an, sondern auch das Gemüt leidet. Wer etwas daran ändern will, braucht nicht gleich mit Marathonstrecken anzufangen.

„Führ täglich deinen Hund spazieren, auch wenn du keinen hast."

So einfach ist das Patentrezept des Altersexperten des Münchner Krankenhauses Neuperlach für Wohlbefinden in jedem Alter. Wer etwas für die Fitness tun will, sollte allerdings zügig gehen, am Besten „Walken". Dieser Ausdauersport, in der die Arme mitschwingen, ist besonders für Menschen mit Übergewicht dem Joggen vorzuziehen, weil er die Gelenke und Bandscheiben nicht belastet. Nur ein Zehntel der Befragten entschieden sich bei einer repräsentativen Befragung nach der beliebtesten Freizeit-Sportart fürs Joggen, die Hitliste der beliebtesten sportlichen Aktivitäten führen Fahrradfahren (35 %) an, gefolgt von Schwimmen mit 28 Prozent und Wandern mit 20 Prozent.

Wenn ich Bekannte frage, ob sie sich sportlich betätigen, sagen sie oft: „Ja klar, ich fahre ja mit dem Rad zum Einkaufen." Fünf Minuten mit dem Rad zu fahren, an der roten Ampel oder am Geschäft stehen zu bleiben, um dann weiterzufahren, hat allerdings mit Ausdauertraining nichts zu tun. Bei einem Herz-Kreislauf-Training durch Sport muss der Puls mindestens zwanzig Minuten erhöht sein. Besser noch ist eine halbe Stunde, von Sportmedizinern werden 40 Minuten als Ideal angesehen, und mindestens drei Mal die Woche, ideal wäre ein tägliches Training mit wöchentlich einem Tag Pause. Die besten Ausdauer-Sportarten sind Dauerlauf oder Joggen, Rollerblades fahren, Schlittschuh fahren oder Ski Langlauf. Schwimmen ist zwar positiv für Herz und Kreislauf, aber oft ist es in der Schwimmhalle oder im Freischwimmbad zu voll, um zwanzig Minuten zügig durchzuschwimmen. Außerdem schwitzt man im Wasser nicht, und das „aktive Schwitzen" beim Ausdauersport ist eine tolle Gelegenheit, Schlacken und sogar Schwermetalle wie Blei und Cadmium loszuwerden. Wer nur in der Sauna passiv schwitzt, hat nicht denselben Effekt.

Ich laufe jeden Tag zwischen einer halben und einer Stunde so langsam, dass man sich noch unterhalten kann. Allerdings laufe ich lieber allein, da man durch Gespräche seinen Atemrhythmus durcheinander bringt. Wichtig sind gute, gepolsterte Laufschuhe, die man sich nicht im Kaufhaus, sondern im Fachgeschäft, zum Beispiel „Runner´s Point"-Länden, kauft. Die Schuhe müssen dem Fuß und den Bodenverhältnissen angepasst sein und müssen eine Nummer größer als die normale Schuhgröße sein. Da man fast immer auch ein paar Meter auf Asphalt laufen muss, kommen nur Laufschuhe mit Luftkissen infrage. In den „Runner´s Point"-Läden, die es in fast jedem Einkaufszentrum gibt, kann man die Schuhe auf einem Laufband ausprobieren. Die Beratung ist hervorragend, und es gibt auch Sonderangebote außerhalb der Sommer- und Winterschlussverkaufszeiten. Wer vorhat, täglich zu joggen, sollte unbedingt zwei Paar Laufschuhe zum Wechseln haben.

Wer anfängt zu laufen

...sollte sich eine Stecke in der Natur aussuchen. Am Anfang läuft man ein paar hundert Meter, und wenn einem

die Puste ausbleibt, geht man ein paar Schritte, bis man wieder weiterlaufen kann. Die Naturerlebnisse sind gerade bei Wind und Wetter oft atemberaubend. Ich liebe es, in Hamburg durch den Dahliengarten oder Schulgarten im Volkspark mit seiner bezaubernden Farb- und Duftvielfalt zu laufen. Einmal habe ich im Nebel einen Buntspecht in nur einem Meter Entfernung beim Klopfen beobachten können. Die Elbe ist bei jeder Wetterlage, auch bei Sturm und Regen, einen Lauf wert.

Im Sommer laufe ich in Shorts und T-Shirt, im Winter mit langärmeligem T-Shirt und Jogginganzug. Auf Synthetics sollte man verzichten. Egal wie kalt es ist, nach spätestens fünf Minuten Laufen wird einem mollig warm. Mit Joggen kann man in jedem Lebensalter anfangen. Auch wer 10 oder 15 Jahre „nichts getan“ hat, kann sich bis ins hohe Lebensalter fit und beweglich wie ein 40jähriger halten. Mein Opa hat sich mit 95 Jahren eine Laufstrecke auf seinem Grundstück angelegt und er wurde 105!

Mein Sohn Michael, 27, joggt zwar auch manchmal mit mir durch den Volkspark und schafft locker eine halbe Stunde, aber auf Roller Blades skaten findet er „cooler“. Der Vorteil dieser Ausdauersportart: Man schont die Gelenke. Allerdings kann man nur auf Asphalt skaten und die Verletzungsgefahr ist größer. Auch Erwachsene sollten unbedingt Helm, Knie- und Ellenbogenschutz tragen, und dann auch noch spezielle Handschuhe. Beliebte und gute Marken für die schnellen Schuhe mit Rollen sind „K2“ und „Rollerblades“.

Wer nicht allein mit joggen oder anderen Ausdauersportarten anfangen will, hat in Sportvereinen eine gute Möglichkeit, in der Gruppe zu trainieren. Vielleicht lässt er sich durch seine Mitstreiter sogar bewegen, an einem Volkslauf oder Marathon oder einem Inline-Skate-Wettbewerb mitzumachen. Wichtig: nicht verbissen trainieren, sondern den Spaß an der Sache in den Vordergrund rücken, damit man bei der Stange bleibt!

Die Autorin **Barbara Simonsohn** ist Verfasserin mehrerer Bücher zu Ernährung und Gesundheit sowie Lehrerin des Authentischen Reiki. Infos auf: www.barbara-simonsohn.de

Infos: Deutscher Inline-Skate Verband, Geschäftsstelle, Bergstr. 20, 64342 Seeheim-Jugenheim, Fax 962232. Joggen und Marathontraining: über die Sportvereine

Literaturtipps:

Gertrud Pfister, „Fit und gesund mit Sport.“ Orlanda-Verlag, 330 S., 39,80 Euro

Reclam-Heft „Sport ist Mord“ – Texte zur Abwehr körperlicher Betätigung“, Reclam in Leipzig 1996, 208 S., 19,- Euro

Hans A. Bloss, «Topfit durch Bewegung», 172 S., Ehrenwirth-Verlag

Tag der offenen Tür

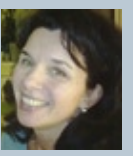
Samstag, 27. Juni 2015, 13-17 Uhr

Entdecken Sie BALANCE auf allen Ebenen
Körperlich - Mental - Emotional - Spirituell

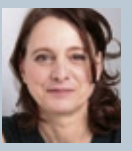
Tanja Hain
Illigstraße 38 A
12307 Berlin-Lichtenrade
Tel.: 030 78952077
hain.tanja@web.de

Regina Renken
Seeburger Straße 11
13581 Berlin-Spandau
Tel.: 030 3619964
regina-renken55@web.de

Sandra Lindenau
Praxis Crellestraße 22
10827 Berlin-Schöneberg
Tel.: 030 80924534
www.reconnect333.de



Angela Frosien
Kaiserdamm 21, 3. OG rechts
14057 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 88629199
www.reconnected-in-berlin.de



Dorothée Hauck
Mariannenplatz 6
10997 Berlin-Kreuzberg
Tel.: 01578 4912310
info@reconnect-berlin.com

Dr. Antje Wiehr
Warthestraße 70
12051 Berlin-Neukölln
Tel.: 030 68834737
www.re-connection.berlin

Frank Schelb
Zu Gast in der Warthestraße 70
12051 Berlin-Neukölln
Tel.: 01523 4132045
frank.schelb@gmx.de

Wohlgefühl verkörpern

Wenn wir uns wohlfühlen summen wir. Wir summen und Wohlgefühl kann sich ausbreiten. Die Psychotherapeutin Doris Grimm stellt die einfache und natürliche Heilweise des „Zapchen“ vor.

Zapchen: Das ist schütteln, gähnen, summen...

Als ich neulich mit der U-Bahn fuhr, hörte ich wie zwei Frauen, die mir gegenübersaßen, sich über ihre alltäglichen Nöte austauschten. Erschöpfung und Sorgen waren ihren Gesichtern abzulesen. Eine der Frauen sagte zu ihrer Freundin mit einem tiefen Seufzer, der ihre ganze Mutlosigkeit zum Ausdruck brachte: “Ach, könnte man Stress doch einfach nur abschütteln. Oder Sorgen weggähnen und alle Schmerzen würden verschwinden, wenn man summt!” Mich durchfuhr es und ich sagte, ohne groß nachzudenken, auf welch plumpe Art ich mich in ihr Gespräch einmischte: “Das geht! Und zwar genauso!” Zugegeben, es ist nicht leicht zu glauben, dass so viel Schweres sich durch etwas Einfaches wie Schütteln, Gähnen, Summen verdünnt oder verflüchtigt. Aber so ist es!

Simpelste Bewegungen bringen unseren Energiekreislauf in Schwung. Die Schlichtheit der Übungen hat darüber hinaus den Vorteil: Wir brauchen sie nicht erst mühevoll zu erlernen, denn wir greifen auf vertraute Abläufe aus unserer Kindheit zurück.

Zapchen ist als Methode zur Selbstregulierung und Psychohygiene von Dr. Julie Henderson aus Napa in Kalifornien entwickelt worden. Sie basiert auf dem Wissen westlicher Psychotherapie und Körperpsychotherapie, der Hypnotherapie von Milton Erickson, den Erkenntnissen der Neurobiologie und dem alten Erfahrungswissen des tibetischen Vajrayana-Buddhismus. Ziel von Zapchen ist es, die Resonanzen in unserem Körper, unserer Seele, unserem Geist wahrzunehmen, Achtsamkeit zu entwickeln und uns bewusst zu werden, was wir zu unserem eigenen Wohlbefinden beitragen können.

Hier einige Kostproben aus dem Buch von Julie Henderson “Embodying Well-Being oder wie man sich trotz allem wohlfühlen kann“:

Schütteln

Knie beugen, Knie strecken und das immer wieder, bis unser Körper seinen eigenen Schüttelrhythmus gefunden hat.

Schütteln ist ein offensichtliches, rhythmisches Pulsieren, das Kinder lieben. Was auch immer den passenden pulsierenden Rhythmus unterstützt, unterstützt Leben, Lebendigkeit und Wohlbefinden. Es entspannt die Gelenke, bringt die Diaphragmen in Schwung und setzt die Körperflüssigkeiten kräftig in Bewegung. Schütteln stimuliert den Stoffwechsel und erhöht die verfügbare Energie. Schütteln vitalisiert, wenn wir erschöpft und träge sind; es lockert uns, wenn wir uns starr fühlen.

Gähnen

Es entspannt Rachen, Gaumen, oberen Nacken und die Hirnbasis. Es hilft den Fluss der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeiten ins Gleichgewicht zu bringen, was dazu beiträgt, Gehirn und Wirbelsäule klar und flexibel zu erhalten. Es hilft “runterzukommen” - raus aus unserem Kopf. Speichelbildung wird angeregt, verbessert so die Verdauung und verstärkt den Geschmackssinn. Es vermehrt den Flüssigkeitsfluss in den Augen, was diese reinigt und beruhigt.

Gähnen wir tagsüber, produzieren wir Serotonin, was unsere Stimmung aufhellt. Gähnen wir bei Dunkelheit, entsteht Melatonin und wir schlafen besser.

Summen

Aus dem Physikunterricht wissen wir, dass Klang eine Welle ist, bestehend aus Kompression und Ausdehnung. Wenn wir summen, entsteht in unserem Körper ein Pulsieren durch Schließen und Öffnen bzw. durch Zusammendrücken und Ziehen.

Das spannt und entspannt im ganzen Körper alle Arten und Ebenen von Gewebe - von den Flüssigkeiten bis zu den Knochen, Muskeln, Nerven, alles wird durch den pulsierenden Klang berührt und massiert. Innere Blockaden lösen sich, die Teile von uns selbst trennen und uns das Gefühl geben, aus lauter kleinen “Ichs” zu bestehen, die oftmals von einander getrennt sind. Durch Summen werden diese Barrieren aufgelöst, das Körperbild einheitlicher und der Energiefluss tiefer und vollständiger. Wir erleben uns einheitlicher, reicher und ganzheitlicher.

Die Autorin **Dr. Doris Grimm** ist Psychotherapeutin HPG, autorisierte Lehrerin für Zapchen, Integrative Psychotherapeutin und Tantra- und Yoga-Lehrerin am Institut für kreative Persönlichkeitsentwicklung – weitere Infos www.zapchen.berlin, Kontakt: Telefon 030 25 35 96 38

Foto: © lightwavemedia - Fotolia.com

Intuitives Singen

Der Songwriter und Musiker Michael Stillwater im Interview mit Ali Schmidt über heilsames Singen.

Was bedeutet dir das Singen spiritueller Lieder?

Ich liebe es, wie sich mantrisches Singen mit dem schlichten Wiederholen weniger Worte im Innersten anfühlt und wie es in einer Singgruppe auch mit fremden Menschen einen Moment von Einheit und Harmonie schafft.

Hat diese Art zu singen auch gesundheitlich positive Effekte?

Spirituelles Singen verlangsamt und vertieft das Atmen. Schon allein dadurch wirkt es entspannend und heilsam für Körper, Geist und Seele. Aber auch die Achtsamkeit beim Singen hilft uns, inneren Frieden zu finden; die mantrischen Silben bringen uns in Kontakt mit dem Göttlichen und mit uns selbst.

Du hast in deinen Workshops das „Intuitive Singen" erfunden. Was meinst du damit?

Ich bin ein Songwriter, das heißt, ich schaffe an einem Lied über längere Zeit. Ich freue mich aber auch, Lieder im Moment erstehen zu lassen. Kinder in der ganzen Welt machen, bevor kritisches Selbst-Bewusstsein einsetzt, spontan Lieder - als natürlichen Ausdruck dessen, was sie gerade fühlen, denken und empfinden.

Als ich begann, für Einzelne und Gruppen "Song Portraits" anzubieten, merkte ich, dass die Botschaft ihrer spontanen Lieder synchron ist mit dem inneren Prozess. Die Praxis des Loslassens durch das spontane Lied ist auch für Erwachsene eine Methode, um sich wieder zu vereinen mit dem eigenen, natürlichen Selbst. Im Prozess des spontanen Liedermachens, im Erschaffen eines neuen Songs können wir eine natürliche Empathie und Resonanz erfahren, die sehr tief gehen kann. In den 90er Jahren brachte ich die Kunst des intuitiven Liedes in die Hospize in den USA und teilte diese auch mit den Angehörigen der Sterbenden. Das war sehr berührend und führte dazu, eine CD zu machen mit dem Titel "Graceful Passages: A Companion for Living and Dying": Elisabeth Kübler-Ross, Thich Nhat Hanh, Ram Dass u.a. sprechen über das Sterben, vertont mit Musik. Diese CD wurde über einhunderttausendmal mal gekauft und wurde ein wichtiges spirituelles Instrument in Hospizen und für Menschen in Übergangsphasen.

Muss man ein Sänger sein, um derart spontane Lieder zu erfinden?

Die Freude des intuitiven Singens ist in jedem Menschen angelegt. Ich habe lediglich eine Methode entwickelt, diese existenzielle Quelle wiederzuentdecken, die uns als kleinen Kindern natürlich zur Verfügung stand. Für viele von uns hat das spontane, natürliche Singen aufgehört in einem frühen Alter, oft als Reaktion auf Kritik von außen. Seit nunmehr 20 Jahre helfe ich Menschen, die Freude des spontanen Singens wieder zu erleben, geboren aus den eigenen Gefühlen, aus der eigenen Geschichte. Die Methode dazu, die ich "Song Sourcing" nenne, ist für jeden einfach zu verstehen und nach einer Sitzung selbst zu praktizieren. Eine heilende Wiederverbindung kann gelingen in der wohlwollenden und gewährenden Präsenz anderer Menschen, die auch an diesem Prozess interessiert sind. Wenn du deine Stimme und dein Lied zurückholst als zu deinem Eigenen gehörend, verbindest du dich wieder mit der Quelle deiner kreativen Kräfte. Dieses Wiederfinden wird dir helfen, deinen Auftrag zu erfüllen und andere zu unterstützen.

Michael Stillwater ist Musiker, Seminarleiter und Filmemacher. Er hat den preisgekrönten Dokumentarfilm "Shining Night" gedreht. Er ist der Begründer von „Inner Harmony" und „Song Without Borders". Zusammen mit seiner Frau Doris, Diplompsychologin für kontemplative Psychologie, leitet er Seminare in Europa und Amerika.

Sing-Seminar in Berlin mit Michael Stillwater: Sonntag, 21. Juni, 11 bis 18 Uhr, in der ACTivity Schauspielschule, Akazienstr. 27, 10823 Berlin-Schöneberg

Nacht der spirituellen Lieder: Freitag, 19. Juni, 19:30 h bis 23 h, mit Michael Stillwater und Ali & Michaele & MantraChor Berlin in der Martin-Luther-Kirche Berlin-Neukölln, Fuldastraße 50 (U 7 Rathaus Neukölln). Infos zu beidem auf www.eli-berlin.de und www.innerharmony.com

Ballast abwerfen

Die Berliner Entrümpelungsberaterin Gabi Rimmele berichtet über die befreiende Kraft des Loslassens

Viele Menschen halten an Vertrautem fest, auch wenn es ihnen zu viel wird und sie offensichtlich darunter leiden. Das kann ein Zuviel an Gegenständen sein, eine übervolle Wohnung verbunden mit Chaos und Engegefühl. Es kann auch ein Zuviel an Aktivitäten sein, die den persönlichen Alltag bestimmen und regelmäßig Stress verursachen. Manche Menschen pflegen Beziehungen über Jahre und Jahrzehnte, obwohl sie sie als anstrengend und energieraubend empfinden.

Warum nur ist es so schwer, etwas loszulassen, von dem wir wissen, dass es uns belastet?

„Das Chaos gibt mir Sicherheit, das kenne ich. Schon immer.“ Oder: „Immer wenn ich etwas wegwerfen will, denke ich, das hebe ich sicherheitshalber noch mal auf. Man weiß nie, wann man es doch noch mal gebrauchen kann.“ Dies sind Aussagen aus meiner Praxis als Entrümpelungsberaterin.

Das Festhalten gibt Sicherheit. Das gilt nicht nur für das Horten von Gegenständen. Es betrifft auch den Stress, den wir uns im Alltag machen. Der alltägliche Stress ist uns vertraut. Was passiert eigentlich, wenn einmal nichts passiert? – Sicherheit finden wir in unseren altbekannten Beziehungen, auch in denen, die uns schon lange nicht mehr glücklich machen. Sie sind uns dennoch vertraut. Und vielleicht ist uns auch dieses leichte, aber beständige Leiden, das der alte Ballast in unserem Inneren verursacht, vertraut und Teil unseres Lebens geworden.

Zu viel Ballast engt ein

Gleichzeitig spüren viele Menschen, dass dieser alte Ballast sie einengt. Er lässt ihnen wenig oder keinen Raum für Neues in ihrem Leben. In der Wohnung gibt es schlichtweg keinen Platz mehr für Neues und auch im inneren Raum finden sie keine Energie mehr für neue Ideen und Perspektiven. Was also tun?

Das eigene Leben zu entrümpeln ist zuallererst ein Innehalten und Nachspüren. Es ist eine Art Rückschau, bei der alle Elemente im eigenen Leben, die einem zu viel geworden sind, aufgespürt werden. Welche Gegenstände in meiner Wohnung, welche Aktivitäten oder welche Beziehungen in meinem Leben waren in der Vergangenheit wichtig, verursachen aber im Heute ein ungutes Gefühl?

In einem zweiten Schritt richtet sich der Fokus auf das Hier und Jetzt: Was möchte ich jetzt? Was tut mir heute gut? Was macht mich heute zufrieden und glücklich? Der Einzelne entwickelt eine neue Achtsamkeit für sich und seine Bedürfnisse. Und er lernt zu unterscheiden: Was ist heute wichtig und was nicht mehr?

Viele Menschen nehmen dadurch ihre eigene Entwicklung und persönliche Veränderung ganz neu wahr. Ihnen wird dabei bewusst, dass sie ihre vielfältigen Lebenserfahrungen schon längst in ihrem Innersten integriert haben. Sie erleben eine neue Perspektive auf ihr Leben. Auf diesem Hintergrund lernen sie schrittweise, das Vergangene zu erkennen und sich von dem zu lösen, was im Heute zur Belastung geworden ist. Stück für Stück gewinnen sie Raum für ihre Gegenwart und für alles, was noch kommen wird. Dieser Prozess ist nicht einfach und braucht Zeit. Und Mut.

Entrümpeln ist mutig!

Wer sich entscheidet, alten Ballast loszulassen, gibt Vertrautheit und Sicherheit auf. Es braucht Mut etwas wegzuwerfen, von dem man bisher angenommen hatte,

Foto: © eyetronic - Fotolia.com

es irgendwann noch zu brauchen. Dabei kann es helfen, sich vorher das persönliche „Risiko“ bewusst zu machen und die möglichen Konsequenzen abzuschätzen: Behalte ich vorsorglich hundert Dinge, weil ich eines davon später vermissen könnte, oder entsorge ich die hundert Dinge und gehe das Risiko ein, eine Sache später tatsächlich neu kaufen zu müssen? Was würde es mich an Zeit, Energie und Geld kosten, das weggeworfene Stück Stoff oder das verschenkte Buch neu zu besorgen?

Auch in anderen Lebensbereichen erfordert das Loslassen Mut: Manche Menschen brauchen Mut, um Ruhe zulassen zu können und in der Ruhe sich selbst zu begegnen. In unseren Beziehungen erfordert es Mut, alte Rollen, die uns unzufrieden machen, aufzubrechen und die eigenen Bedürfnisse selbstbewusster zu vertreten. Es ist mutig, die eigene Hilfe einmal nicht anzubieten, wenn man vorher immer geholfen hat. Denn es bedeutet auch, das damit verbundene Gefühl, gebraucht zu werden, einmal loszulassen. Und es ist mutig, Beziehungen zu früheren Freunden oder Bekannten zu beenden, wenn man feststellt, dass man sich weit auseinander entwickelt und sich nichts mehr zu sagen hat.

Gerade in der Beziehung zu anderen Menschen ist das Entrümpeln und Loslassen eine besondere Herausforderung. Es bedeutet, vor den anderen zu sich selbst zu stehen und sich dem anderen zuzumuten.

Zu entrümpeln ist mutig, weil es Leerstellen im Leben schafft, Leere im konkreten Raum, in der Zeit und in den Beziehungen. Aber der Mut lohnt sich, denn das Leben gewinnt eine neue Qualität: Wenn das Chaos in der Wohnung reduziert wird, kommen die einzelnen Gegenstände in der Wohnung oft viel besser zur Geltung. Wenn ich mir Pausen einplane und nicht mehr von einer Aktivität zur nächsten hetze, kann ich das, was ich tue, bewusster tun und umso mehr genießen. Ein Mittagessen in Ruhe bringt ebenfalls mehr Genuss, als ein Imbiss, den ich im Gehen esse. Und das Helfen macht mehr Freude, wenn ich nicht mehr aus reiner Gewohnheit helfe, sondern nur dann, wenn ich tatsächlich die Kraft dafür habe. So stärkt das Loslassen unsere Achtsamkeit mit uns selbst, unsere Genussfähigkeit im Alltag und unsere Lebensfreude. Das Entrümpeln verleiht unserem Leben neue Leichtigkeit und eine neue kraftvolle Energie.

Gabi Rimmele ist Entrümpelungsberaterin, Sozialarbeiterin und Coach. Seit 2012 betreibt sie außerdem ein Tauschmobil, eine Plattform zum geldlosen Tausch von all den Dingen, die zu gut sind zum Wegwerfen. Autorin von: Tausche Chaos gegen Leichtigkeit. So entrümpeln Sie Ihr Leben. Patmos Verlag, Ostfildern 2015 (erscheint am 25. August 2015). Info & Kontakt unter: www.tauschmobil.de, www.entrümpelungsberatung.de

Dein Zuhause: Kraftquelle deines Lebens

Danijela Šaponjić
LEBENSTRÄUMEN RAUM GEBEN
Gestalte, wie du wohnst – und lebe, wer du bist.
Feng Shui für die Persönlichkeitsentfaltung
208 Seiten • € 14,99 [D]
ISBN 978-3-7787-9259-9

Mensch und Raum sind ein Ganzes – in dieser Verbindung liegt ein unermessliches Potenzial für die eigene Persönlichkeitsentfaltung. Wie wir dieses Potenzial nutzen können, zeigt Danijela Šaponjić in ihrem Buch. Mit vielen Tipps und Anregungen macht sie die Feng-Shui-Erfolgsprinzipien praktisch anwendbar.

INTEGRAL
www.integral-verlag.de

Mein Weg durchs Trauma

Im Interview mit Martin Frischknecht berichtet Janine Spirig davon, wie sie den Mord an ihrem Mann und das damit verbundene Trauma verarbeitete und wieder zurück ins Leben fand.

Martin Frischknecht: Sie wurden 1999 durch den Mord an Ihrem Mann von einem Tag auf den anderen in die Öffentlichkeit gestoßen, haben sich dem Interesse der Medien aber standhaft verweigert. Nun wird das anders, denn Sie veröffentlichen ein Buch, in dem Sie Ihre Geschichte erzählen. Was hat sich für Sie in der Hinsicht verändert?

Janine Spirig: Für mich stand nie das Verbrechen im Vordergrund. Mir ging es vielmehr darum, mit meiner Familie einen Weg zu finden. Daher habe ich mich ganz bewusst dafür entschieden, mich durch diese Wucht an Negativem nicht mitreissen zu lassen und meine Energie dafür zu verwenden, dass wir als Familie wieder Fuß fassen konnten.

Sie haben im schlimmsten akuten Trauma zu Klarheit in sich gefunden. Das klingt wie ein Wunder.

Ich glaube, in einem Moment, in dem sich ganz Tragisches ereignet, ist auch Hilfe nicht fern. Das mag jetzt blöd klingen. Doch mir war klar, dass mir gar nichts anderes übrig blieb. Einen anderen Weg gab es nicht.

Also mussten Sie von Anfang an eine Art Schutzwall errichten, um sich von den Medien abzuschirmen?

Ich hatte gute Leute um mich, die das für uns taten. Vor allen Dingen denke ich da an einen sehr guten Rechtsanwalt, der uns gegen außen abschirmte und dafür sorgte, dass unsere Grenzen geschützt wurden. Wir haben uns aber auch physisch entzogen, reisten weg und wechselten den Wohnsitz.

Besteht aus Ihrer Sicht denn auch ein legitimes Interesse der Öffentlichkeit, wenn so etwas geschieht? Die Volksseele war damals ja aufgewühlt.

Auf jeden Fall. Das hat alle zutiefst erschüttert, nicht nur uns. Aber ich wollte nie das arme Opfer sein. Von den Medien wird man jedoch sehr rasch zu einem Opfer gemacht. Kombiniert mit dem Sensationellen eines solchen Falls ergibt sich ein Konstrukt, das null und nichts mit mir zu tun hat. Davon habe ich mich abgegrenzt.

Um auf Ihre Eingangsfrage zurückzukommen: Mein Buch ist der Versuch, dem Menschlichen eine Stimme zu geben. In der Öffentlichkeit gab es diese Sensation, es gab den «Lehrermord» und was weiß ich nicht alles. Nun scheint mir die Zeit gekommen, neben all dem Lärm dem Menschlichen einen Platz einzuräumen.

Dem Menschlichen, das Sie als Betroffene nie verloren haben.

Sie haben gelesen, dass ich sehr darum habe ringen müssen. Das war Knochenarbeit, nichts von Friede, Freude, Eierkuchen. Immer wieder kam Neues auf mich zu, und ich hatte mich von Neuem zu entscheiden. Es ist wahr, nach dem Tod meines Mannes hatte ich diese Klarheit, aber das heißt ja nicht, dass das unangefochten so geblieben wäre. Ich habe mit mir gerungen und sehr schwierige Momente erlebt, in denen ich heftigst mit Eigenem und vielem von außen Kommendem konfrontiert wurde und mich erneut für meine Klarheit zu entscheiden hatte. Daraus ist nach und nach mein eigener Weg erwachsen.

In der Öffentlichkeit wurde der Fall sofort und beinahe ausschließlich als ethnischer Konflikt abgehandelt. Diese Dimension scheint für Sie kein Thema zu sein.

Ich weiß nicht, ob man es auf der Ebene betrachten kann. Für mich kommt es letztlich nicht darauf an, ob ein Araber, ein Kosovare, ein Schweizer oder wer auch

Foto: © suteracher - Fotolia.com

immer zu dieser Tat fähig war. Mir liegt es fern, hier eine kollektive Beurteilung vorzunehmen. Es geht um etwas anderes. Wir alle haben irgendwo beides in uns, das Gute wie das Böse. In jedem Volk lassen sich Menschen finden, die sich dafür einsetzen, dass das Leben gedeihen kann, und andere, die das nicht können oder wollen. Deren Motive kennen wir nicht, sie bleiben uns verschlossen.

Obwohl alles darauf hinauslief, haben Sie sich durch die Ereignisse nicht zu einem Opfer machen lassen. Wie haben Sie das bloß geschafft?

Ich konnte gar nicht anders – was nicht heißt, es hätte nicht Momente gegeben, in denen ich mit meinem Latein völlig am Ende gewesen wäre. Das gab es auch. Da war ich derart in einer Ohnmacht und haderte mit dem Schicksal, fragte mich, warum mir das zugemutet wird … doch irgendwie … ich glaube, man darf in einem solchen Zustand nicht verharren, sondern man muss weiter gehen, auch wenn man nicht weiß, wohin der Weg führt.

So zu tun, als ob es diese Gefühle nicht gäbe, sie verleugnen, das wäre auch falsch. Daraus würde dann so etwas wie ein Überflieger-Syndrom. Nein, ich haderte sehr und war auch sehr traumatisiert. Doch zugleich hatte ich einen inneren Kompass, eine Orientierung oder eine innere Stimme, die mir durch dieses Dickicht hindurch halfen. Und ich hatte eine tiefe Sehnsucht in mir, durch alles hindurch mit dem großen Ganzen in Verbindung zu bleiben. Das ließ mich merken: Es bringt niemandem etwas zu hassen. Weder meinen Kindern bringt es etwas noch mir selber noch dem Leben überhaupt.

> *Das war wie ein Gebet in mir: Wenn schon so etwas Schlimmes passiert ist, so lasst mich wenigstens etwas Gutes daraus machen.*

Wenn schon bei mir das Leben zerstört wurde, wozu soll ich dann weiter zerstören? Das wäre völlig sinnlos.

Ich habe bei der Lektüre Ihres Buches bei Ihnen gelegentlich etwas Trotziges wahrgenommen, ein starker Wille, sich nicht in eine Rolle pressen zu lassen.

Durchaus. Im Studium zur Logotherapeutin bin ich dazu auf einen Fachausdruck gestoßen. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, spricht von der «Trotzmacht des Geistes». Das ist eine Kraft, die mir geholfen hat, gelegentlich auch recht kurz entschlossen Entscheidungen zu treffen.

Das Wort «Wut» kommt in Ihrem Bericht gerade zwei Mal vor.

Ich glaube, egal was geschieht, ist ein Ereignis zunächst einmal neutral. Wir sind es, die bewerten, die dem Geschehen eine Note erteilen und es bewerten. Eigentlich ist Wut eine Energie. Ob ich diese Energie nutze, um etwas zusammenzuschlagen oder um den Haushalt zu erledigen oder um in mir etwas zu klären, das liegt ein Stück weit in meinem eigenen Ermessen, und bei der Wahl der Möglichkeiten habe ich ein gewisses Maß an Freiheit.

Der Opferrolle haben Sie sich entzogen, dennoch waren Sie auf Opferhilfe angewiesen. Offenbar lag bei der Ausrichtung solcher Hilfe vieles im Argen.

Ich möchte den Begriff «Opferhilfe» ausdehnen auf das Wirken der öffentlichen Stellen. Diese Stellen waren von Anfang an überfordert, denn der Mord hat den Rahmen ihrer Möglichkeiten gesprengt und auf den Ämtern versank man in eine Sprach- und Hilflosigkeit. Ein solches Vorkommnis konfrontiert einen zwangsläufig mit den eigenen Abgründen, und das macht Angst. Unter solchen Vorzeichen versucht man, sich an offizielle Vorgaben zu halten, wohingegen ich mir damals einfach wünschte, als Individuum gehört zu werden und dass mit mir individuelle Lösungen gesucht worden wären.

Andere hätten unter solchen Umständen ihr Anliegen öffentlich gemacht und dadurch Druck auf die zuständigen Stellen erzeugt.

Das wollte ich auf keinen Fall. Ich habe mich im Gegenteil ganz aus der Öffentlichkeit zurückgezogen und mich auf mein eigenes Sein bezogen: Was macht das mit mir, wie gestaltet mich das und wie gestalte ich mein Leben? Solche Fragen standen für mich im Vordergrund, und es war bald einmal klar, dass ich definitiv mehr Energie hatte für die Kinder und den Alltag, wenn

Buchtipp

Zehn Jahre nach dem «Lehrermord von St. Gallen», durch den sie ihren Mann verlor und darauf mit drei Kindern alleine dastand, trat Janine Spirig an die Öffentlichkeit. In ihrem ersten Buch „Asche und Blüten" zeigte die Ostschweizer Autorin, wie sie ihr Schicksal annahm und ihr Leben neu gestaltete. Janine Spirig arbeitet als Körpertherapeutin in eigener Praxis und begleitet Menschen unter anderem auf dem Weg aus traumatischen Erfahrungen. In „Trauma – und ein neuer Atem" bringt sie ihre theoretischen und praktischen Erkenntnisse auf den Punkt: «Der Leib hat in seinen Zellen alles gespeichert, sowohl alles Leiden als auch den einzigartigen Weg aus dem Leiden hinaus. Er wartet nur darauf, in seiner Weisheit gehört und verstanden zu werden. Er weiß, was wir mit unserem Verstand nicht wissen. Er weiß um den neuen Atem.»

Janine Spirig: Trauma - und ein neuer Atem, Edition Spuren, Winterthur 2014, 134 Seiten, 18 Euro

Janine Spirig: Als ihr Mann im Schuldienst ermordet wurde, ging ein Aufschrei der Empörung durch die Schweiz. Janine Spirig liess sich davon nicht mitreißen. Die Mutter von drei Kindern besann sich auf das Notwendige und ging einen inneren Weg.

ich mich der Öffentlichkeit entzog und mich nicht mit Amtsstellen herumstritt.

Sie haben ein schweres Trauma durchlitten und arbeiten heute selber als Therapeutin mit Klienten, die traumatisiert wurden. Heißt das, Sie haben das eigene Trauma überwunden?

Nein, noch heute gibt es Momente, in denen es mich einfängt und ich darauf reagieren muss. Es kommt irgendwann und tritt ohne Vorwarnung auf, gelegentlich in den dümmsten Situationen. Auslöser sind beileibe nicht bloß Sinnesreize, die von außen an mich herantreten, ebenso gut kann es ein inneres Geschehen sein. Heute bin ich so weit frei, dass ich das bewusst feststelle und dann darauf reagiere. Kürzlich habe ich mich mit jemand unterhalten, und es war eine bestimmte Tonlage in der Stimme des Gegenübers, welche die Traumalawine in mir zur Auslösung brachte. Wie bei einem Kartenhaus oder bei einem Dominospiel löst ein Effekt den nächsten aus und es läuft ein Automatismus ab, der sich nicht aufhalten lässt. Wenn mir das heute geschieht, weiß ich: Setz dich hin, spüre den Stuhl unter dir, den Boden unter den Füßen, atme. Dann geht es durch und geht vorbei. Früher geschah das häufiger und führte zu schwierigen Momenten: ein Baby im Bauch, eines auf dem Rücken, ein Kind an der Hand, da fährt ein Krankenauto vorbei und ich wusste: Mama, jetzt darfst du einfach nicht umfallen. Jetzt musst du den Boden unter den Füßen spüren, atmen … So brachte ich mich immer irgendwie in die Mitte zurück.

Mir war wichtig, aus nichts ein Drama zu machen. Da war eine Geschichte, die hatte verschiedene Aspekte, und alles war irgendwie ein Tanz mit diesen Aspekten. Nichts davon sollte ein besonderes Gewicht bekommen.

Die Kinder sind damit groß geworden. Ich achtete jedoch beispielsweise sehr darauf, dass ich vor ihnen nie drauflosheulte. Nicht, weil ich glaubte, vor ihnen nicht weinen zu dürfen, sondern um ihnen den eigenen Raum zu lassen, in dem sie sich selber spüren konnten. Und falls es mir doch mal passierte, dass ich vor ihnen heulte, habe ich ihnen umgehend erklärt, warum das geschah, damit sie nicht das Gefühl hatten, etwas falsch getan zu haben. Ich versuchte, wenn immer möglich, die Dinge auseinanderzuhalten, um den Kindern die Möglichkeit zu geben, sich zu orientieren.

Sie berichten, dass Sie vor der Tat Ahnungen hatten und versuchten, auf Ihren Mann einzuwirken. Ihre Kinder wollten gar am Morgen vor der Tat den Vater daheim halten. Das ist unglaublich. Sind Ihnen diese Vorahnungen und Warnungen erst im Nachhinein bewusst geworden?

Es war tatsächlich so, wie ich es im Buch beschreibe, und die Ahnungen waren halb bewusst, halb waren sie unbewusst. Dass es Vorahnungen waren, lässt sich jedoch erst im Nachhinein feststellen.

In der Nacht vor der Tat brüllte die kleinere Tochter mitten aus dem Schlaf heraus wie am Spieß, die größere Tochter kam zum Vater und beschwor ihn, an diesem Tag nicht zur Arbeit zu gehen. Ich wiederum hatte eine Woche zuvor einen sehr schweren, belastenden Traum. Einmal saß ich im Wohnzimmer und spürte die Schüsse.

So war es, doch was hätte ich damit tun sollen? Heute würde ich diese Zeichen vielleicht in ihrer Dringlichkeit erkennen und entsprechend handeln, da ich schon einmal solche Ahnungen erlebt habe. Damals war mir das aber nicht möglich.

Und danach sagt man sich: Hätte ich doch, wäre ich doch …?

Ja, das tat ich stark. Der Mord an meinem Mann war an sich schon so schrecklich, und ich machte mir obendrein noch ein schlechtes Gewissen, machte mir Selbstvorwürfe: Warum habe ich nichts dagegen tun können, wenn ich doch vorab davon träumte?

Sein eigenes Kind kam zu ihm und bat ihn, zu Hause zu bleiben. Trotzdem ging er zur Arbeit. Wie sehen Sie das heute?

(langes Nachdenken) Hier gelangen wir an einem Bereich, der für mich ans Nicht-Wissen grenzt. Ich weiß, dass es diesen Bereich gibt, und im Grunde kann ich darüber nichts anderes sagen als: Ich weiß es nicht.

Später stellten Ihnen die Kinder Fragen nach dem Warum und suchten nach einer Erklärung für die Tat. Haben Sie heute für sich so etwas wie eine Antwort gefunden?

Aus meinem menschlichen Verständnis heraus war es eine absolut sinnlose Tat.

Ich habe versucht, aus dieser Sinnlosigkeit heraus etwas Sinnvolles zu schaffen. Ich strebte nach etwas Öffnendem, nach einem Bewegtwerden, das ich dieser unvorstellbaren Wucht an Dunkelheit, die in unsere Familie drang, entgegenstellen konnte. Ich suchte nach einem guten und gangbaren Weg aus der Erstarrung des Schreckens hinein in etwas Neues. Wenn schon so etwas Tragisches geschieht, so sagte ich mir immer wieder, dann soll – das Wort ist vielleicht hoch gegriffen – eine Transformation draus werden.

Gerade so habe ich Ihr Buch wahrgenommen, und man darf wohl sagen, eine Transformation sei die einzig mögliche Antwort auf das, was geschah. Alles andere wäre eine Wiederholung des Schrecklichen gewesen.

Absolut. Was für uns im Kleinen geschah, entspricht der Situation in der Welt. Blicken wir nach Afrika, nach Südamerika – irgendwie sitzen wir alle im selben Boot. Und alle sind wir dazu aufgefordert, mit uns selber einen Weg zu finden.

Sie haben sich durch das Geschehen nicht aus Ihrer Mitte werfen lassen und sprechen im Buch vom «stillen inneren Ort in mir». Das lässt mich auf so etwas wie eine meditative Praxis schließen.

Durch den Schicksalsschlag wurde alles in meinem Leben weggefegt, alles, da war nichts mehr. Das Einzige, was übrig blieb, war diese Stille und auf der anderen Seite die Liebe – sonst war alles weg.

Weil es diesen Ort in mir gab, habe ich begonnen zu schreiben. Egal, wie spät es wurde mit den Kindern, nahm ich mir doch täglich etwas Zeit - selbst wenn es nur ein paar Sekunden waren -, um auf den Ort der Stille in mir zu lauschen. Es war ja sonst so laut und lärmig da draussen. Wenn ich mich all diesen Gedanken, all den Ängsten und diesem Zeug hingegeben hätte, das hätte mich völlig verschlingen und fertigmachen können. Da fand ich: Das bringt's nicht.

Das klingt, als ob sich diese Dinge per vernünftigem Beschluss abschalten ließen.

Nein, so ist es nicht. Zeitweise war ich sehr aufgewühlt. Aber ich merkte: Es geht nicht darum, solche Gefühle wegzudrücken und zu tun, als wären sie nicht da, sondern darum, mit diesen Gefühlen zu sein und trotzdem vorwärtszuschauen, durch sie hindurch, hin in eine andere Freiheit zu gelangen. Auf diesem Weg wurde ich von vielen wunderbaren Menschen inspiriert. Unter anderem auch von buddhistischen Meistern. Ich habe mich nie formell einer Gruppe angeschlossen, aber ich habe in diesen Lehren große Bestätigung gefunden, ganz besonders, als ich mich für eine Weile in einem buddhistischen Kloster in Südfrankreich aufhielt.

Sie haben nun die Kraft, mit Ihrer Geschichte an die Öffentlichkeit zu treten. Dabei müssen Sie unweigerlich das Etikett auf sich nehmen, die Witwe vom «Sankt Galler Lehrermord» zu sein. Können Sie heute denn damit leben?

Ich sehe mein Buch als Blüte, die zur Frucht heranreifte, und jetzt ist diese Frucht vom Baum gefallen. Was in dem Buch steht, ist zwar mein Leben, aber es ist Vergangenheit. Ich befinde mich heute an einem anderen Ort und habe schon wieder andere Projekte. Habe ich das Geschehen verarbeitet? Ich weiß nicht, ob sich so etwas überhaupt verarbeiten lässt. Ich glaube, man kann damit wachsen, und dieses Wachsen ist ein tägliches Bemühen, eine Art von Disziplin, sich selber daran zu erinnern: Auch wenn es jetzt dunkel ist und neblig, so scheint dahinter doch die Sonne. Mit anderen Worten: Es gibt im schlimmsten Moment auch immer einen Weg. Und dieser ist in sich selbst zu finden. Im eigenen Herzen. Darum geht es mir.

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von Martin Frischknecht, Herausgeber der Zeitschrift SPUREN. (www.spuren.ch)

Gut Saunstorf - *Ort der Stille*

Auszeit im Kloster

Ein besonderer Ort der Stille und Einkehr, der den Geist eines modernen Klosters mit dem Komfort eines Hotels verbindet.

Sommerangebot

z.B. 6 Tage So-Fr im DZ mit Vollpension
ab € 480,- p.P. inkl. 2 Massagen

Yoga und Meditation

Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele
Seminar vom 06. – 09. August 2015

Gut Saunstorf - *Ort der Stille*
Tel: 038424-22 30 60
info@gut-saunstorf.de

GUT SAUNSTORF
ORT DER STILLE

www.gut-saunstorf.de

Highlights zum Enneagramm

Die Drei Geistesgifte 03.-05.07. Vortrag & Innere Arbeit mit dem spirituellen Meister OM C. Parkin

Beginn der nächsten **Enneagramm-Ausbildung** im Sep. 2015 www.enneagramm-ausbildung.de

Angst *zeigt uns die Dinge weit schlimmer, als sie in Wirklichkeit sind...*

Erste Hilfe für die Seele

Wie wir auf unserer Lebensreise neue Kraft und Zuversicht tanken können.

Von Christa Spannbauer

„Jeder von uns hat die Wahl, von Angst oder von Liebe erfüllt zu leben", schrieb uns Albert Einstein ins Stammbuch. Angst und Liebe sind die zwei großen Kräfte, die die Welt regieren. Und es ist an uns zu entscheiden, welche Kraft wir stärken wollen. Wollen wir Angst und damit Misstrauen in die Welt bringen oder Liebe und Vertrauen?

Wenn wir der Angst nachgeben, dann erleben wir die Welt als einen gefährlichen Ort und sehen in unseren Mitmenschen eine potenzielle Bedrohung. Sobald wir misstrauen, erzeugen wir eine Trennung zwischen uns und den anderen und entfachen Missgunst, Neid und Gewalt anstatt den Frieden zu fördern. Die Angst zeigt uns die Dinge weit schlimmer, als sie in Wirklichkeit sind. Und gerade dadurch, dass wir das Schlimmste erwarten und unser Herz verschließen, machen wir immer wieder Erfahrungen, die unser Misstrauen bestärken. Die Psychologie spricht in diesem Zusammenhang von einer ‚Selbsterfüllenden Prophezeiung'. Wir fördern unbewusst genau das, was wir am meisten fürchten. Fatalerweise ist es unser Selbstschutz, der neue und vertrauensvolle Erfahrungen unmöglich macht. Denn Vertrauen erfordert ein offenes Herz, die ungeschützte Hingabe an das Leben, die Bereitschaft, berührbar und damit verletzbar zu sein.

Vertrauenssache

Woher jedoch nehmen wir den Mut zur Verletzbarkeit, wenn unser Vertrauen bereits frühzeitig erschüttert wurde? Wie können wir Selbstvertrauen entwickeln, wenn frühe Bezugspersonen kein Vertrauen in uns setzten? Wem dies widerfahren ist, der hat gute Gründe für sein Misstrauen. Und er wird sein Möglichstes daransetzen, niemals wieder das erleben zu müssen, was er einst so schmerzhaft erfahren musste. Wie ein gebranntes Kind scheut er fortan das Feuer.

Doch unabhängig davon, ob wir von Anfang an Zuwendung und Geborgenheit erfahren durften oder nicht – wir alle verfügen über ein angeborenes Basisvertrauen. Unser Atem und Herzschlag künden von diesem unverbrüchlichen Zutrauen in das Leben. Immer dann, wenn wir unseren Atem bewusst wahrnehmen, stärken wir den Glauben in uns selbst und das Leben. Deshalb werden gerade Atemmeditationen von vielen Menschen als sehr stabilisierend erlebt. Die Achtsamkeit auf den Atem unterstützt darin, Vertrauen in sich selbst zu entwickeln und ein grundlegendes Gefühl dafür zu erhalten, in diesem Leben zuhause und geborgen zu sein. „Selbstvertrauen ist wie Skifahren, man muss es halt lernen", sagte die Theologin Mary Daly einmal pointiert. Indem wir unser Selbstbewusstsein stärken,

Foto: © Marco2811 - Fotolia.com

können wir Erfahrungen aus der Vergangenheit hinter uns lassen, uns für Neues öffnen und anderen Menschen mit mehr Offenheit begegnen.

Es ist unsere Entscheidung

Fragen Sie sich einmal ehrlich: Wie nehme ich andere Menschen wahr? Auf welche Eigenschaften blicke ich zuerst? Sind es vor allem negative Eigenschaften, die ich an anderen wahrnehme? Unser Menschenbild sagt mehr über uns selbst aus als über die anderen. Denn es ist unsere eigene Mangelidentität, die uns lieblos und negativ auf andere Menschen blicken lässt. Ein wichtiger Schritt zum Aufbau von (Selbst)Vertrauen besteht deshalb darin, die Perspektive gezielt zu verändern: Was können Sie Schönes und Liebenswertes in anderen Menschen erblicken? Suchen Sie in jedem Menschen, der Ihnen begegnet so lange, bis Sie etwas gefunden haben. Seien Sie ehrgeizig und versuchen Sie, es auf mindestens fünf positive Dinge zu bringen! Sie werden feststellen, dass Sie andere Menschen schon bald als viel freundlicher und warmherziger wahrnehmen als bisher und dass Sie Ihrerseits von diesen mehr Wertschätzung erfahren.

Vertrauen ist nicht nur Einstellungssache, sondern eine Entscheidung, die wir in jeder Situation neu treffen können. Wie interpretiere ich eine schwierige Situation, in der ich mich befinde? Als Gefahr oder als Chance? Erfahre ich mich als hilflos ausgeliefert oder sehe ich die Situation als eine Gelegenheit, etwas aus ihr zu lernen? Jedes Mal, wenn wir eine Herausforderung meistern, entstehen neue Denk- und Handlungsmuster und unser Vertrauen ins Leben wächst.

Am Haus der Liebe bauen

Mit einem offenen Herzen durch das Leben zu gehen, den Mut aufzubringen, sich alten Verletzungen zu stellen und der Angst ins Auge zu blicken, zeichnet im Shambhala-Buddhismus den wahren Krieger aus. Er stärkt Liebe und Mitgefühl in der Welt und trägt zur Heilung bei, die immer dann geschieht, wenn Liebe an die Stelle von Angst tritt. Öffnen Sie Ihr Herz! Beginnen Sie noch heute damit, indem Sie einem Menschen einen Vertrauensvorschuss geben. Suchen Sie jeden Tag nach einer Gelegenheit, sich einem Menschen vertrauensvoll und fürsorglich zuzuwenden. Wenn Sie einem anderen Menschen etwas zutrauen, dann stärkt dies nicht nur ihn, sondern auch Sie selbst. Sie erfahren Verbundenheit und überwinden die Trennung zwischen sich und der Welt.

Denn darum geht es doch letztlich: Das Vertrauen in das Leben zurückzugewinnen. Die Liebe zu stärken und damit die Angst zu schwächen. Sich verbunden zu wissen mit anderen. Bereit zu sein, sich auch einmal fallen zu lassen und zu erfahren, dass das Leben trägt. Sich in einem größeren Ganzen aufgehoben und geborgen zu wissen. Mit unserem Vertrauen zu mehr Frieden in der Welt beizutragen. Dann können wir das Haus der Angst, das von Misstrauen erfüllt ist, verlassen und in das Haus der Liebe und Geborgenheit ziehen.

Eine kleine Übung

Diese kleine, doch sehr effektive Übung kann Sie darin unterstützen, sich anderen Menschen liebevoll und vertrauensvoll zuzuwenden:
Setzen Sie sich an einen ungestörten Ort und schließen Sie die Augen. Denken Sie an einen Menschen, der Ihnen viel bedeutet. Denken Sie an all seine guten Seiten, an seine Stärken, an all das, was Sie an diesem Menschen wertschätzen. Lassen Sie nun in sich den Wunsch entstehen: Mögest du glücklich sein. Verweilen Sie bei diesem Gedanken längere Zeit und wünschen Sie diesem Menschen von Herzen, dass er glücklich sein möge.

Um Ihr Herz in Vertrauen und Mitgefühl zu schulen, können Sie diese Übung auch auf andere Menschen ausweiten, die Ihnen nicht viel bedeuten oder die Sie nur flüchtig kennen. Und schließlich können Sie Ihre Wünsche des Wohlwollens auch auf Menschen richten, mit denen Sie Schwierigkeiten haben und denen Sie kein oder nur wenig Vertrauen entgegenbringen. Je häufiger Sie dieses Gefühl des Wohlwollens für andere und gerade auch für schwierige Menschen spüren können, desto mehr Vertrauen entwickeln Sie in Ihrem eigenen Leben und desto mehr stärken Sie Ihr Vertrauen in andere Menschen und die Welt.

Christa Spannbauer lebt als Autorin und Journalistin in Berlin. Infos zu ihrer Person: www.christa-spannbauer.de

Lesung: „Der spirituelle Notfallkoffer“, mit Meditation und praktischen Übungen, am 16. Juni 2015 um 19 Uhr in der Alcimia-Heilpflanzenschule, Täubchenstraße 11, Berlin-Steglitz, Anmeldung: 030/84417001 oder www.alcimia.de

Buchtipp: Katharina Ceming / Christa Spannbauer: Der spirituelle Notfallkoffer. Erste Hilfe für die Seele. München: Trinity 2015

Zufrieden im Wir

Wie sinnerfüllende Beziehungen möglich werden - Teil 3

Von Jochen Meyer

Liebesbeziehungen sind dynamische Prozesse zwischen Partnern, die sich ständig verändern und permanent weiterentwickeln. Obwohl mir dies eigentlich bewusst ist, erwische ich mich immer wieder dabei, wie ich über „meine“ Beziehung denke oder spreche, als wäre sie ein Objekt oder etwas mir Gegebenes, für das ich keinerlei Verantwortung trage. Auch die Frage, wann und unter welchen Bedingungen wir mit einer Beziehung zufrieden sein können, geht von der irrtümlichen Annahme aus, wir könnten diese wie einen Gegenstand von außen betrachten. Tatsächlich aber leben wir in einer Beziehung – wir sind genau genommen sogar immer in Beziehung – mit anderen Menschen, mit unseren Lebensumständen, mit dem Leben als solchem. Somit können wir auch nur in der jeweiligen Beziehung unseren Frieden finden. Nehmen wir diese Perspektive ein, dann sehen wir unsere Beziehungen als etwas, das wir miterschaffen und mitgestalten; und wir sehen auch unsere Partner als konkreative Mitgestalter unserer Verbindung. „Zufrieden im Wir“ sind wir, wenn wir unseren Frieden in der Beziehung statt mit der Beziehung machen.

Wirklich zufrieden sein – unseren Frieden machen mit der Beziehung können wir nur in der Beziehung.

Im Paar-Modus ankommen

Wollen wir in unserer Beziehung zufrieden sein, müssen wir ein Wir überhaupt erst einmal zulassen. Zu zweit sein, heißt noch nicht „im Wir“ sein (vgl. meinen Beitrag „Paare, die leuchten - Vom Doppel-Ich zum Wir“ in KGS Berlin 12/2013). Dies geschieht erst, wenn wir uns auf eine höhere Form von Intelligenz einschwingen. Solange wir im Zweier- oder Ich-Du-Modus sind, kreisen wir umeinander und fragen uns: Was brauche ich? Und was brauchst du? Was muss ich dir geben und was du mir? Im Paar- oder Wir-Modus denken wir anders. Wir denken oder besser wir erfassen dann, was unsere Beziehung als Ganzes jetzt von uns benötigt. Wir fokussieren uns dann auf das Gemeinsame, Verbindende. Wir sind dann wie selbstverständlich damit beschäftigt, wie wir unsere Liebe weiter zum Blühen bringen und wie wir dafür sorgen können, dass es uns beiden miteinander noch besser geht. Ich spreche hier von einer höheren Intelligenz, denn im Paar-Modus kreisen wir weder um uns selbst, noch um die Bedürfnisse des anderen. Wir erspüren intuitiv, was das WIR – die Verbindung zwischen uns – benötigt und was dieses eigentümliche Wesen braucht, um noch reicher leben zu können.

Wie das Wir-Gefühl entsteht

Ein echtes Wir-Gefühl entsteht, wenn beide Partner sich unaufgefordert für die Beziehung engagieren und beide in etwa gleich viel in die Beziehung investieren. Wir spüren das Wir-Gefühl, wenn wir wichtige Fragen auf Augenhöhe miteinander besprechen und gemeinsam entscheiden: Was machen wir heute Abend zu essen? Wer kauft ein? Was unternehmen wir am Wochenende? Wo verbringen wir den nächsten Urlaub? Auf welche Schule geht unser Kind?

Wir erzeugen das Wir-Gefühl, indem wir hierbei beide initiativ sind und uns aktiv für Lösungen einsetzen, die für beide Seiten stimmig sind. Und indem wir für Ausgleich sorgen, falls dies einmal nicht möglich ist. Wir haben dann das Gefühl, dass das Geben und Nehmen in unserer Beziehung stimmt und dass wir uns beide gern für das Wohlergehen der Beziehung einsetzen. Mal, indem wir einen neuen Blumenstrauß für den Wohnzimmertisch mitbringen; mal indem wir etwas Unangenehmes erledigen, den Müll wegbringen, den Wochenendeinkauf übernehmen – beides dem Partner und der Liebe zuliebe.

Foto: © nolonely - Fotolia.com

Das Wir-Gefühl wird gestärkt, wenn wir uns erlauben können, Konflikte zu haben und unterschiedlicher Meinung zu sein, ohne uns deswegen abzulehnen oder zu verachten. Spüren wir, dass uns in kritischen Momenten nicht gleich die Liebe aufgekündigt oder mit Bestrafung gedroht wird, dann erleben wir das Gefühl des Zusammengehörens stärker als den durch den Konflikt hervorgerufenen Stress. Wir erfahren dann, dass wir zusammenstehen und halten vorübergehende Unstimmigkeiten besser aus. Im Wir-Modus erfassen wir die Folgen unseres Verhaltens für die Verbindung intuitiv und streben danach, unsere Beziehung durch Worte und Taten zu stärken. Wir spüren dann, was unser Partner oder unsere Beziehung von uns braucht und können die Erfüllung unserer eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Wir denken nicht „Ich“, sondern „Wir“.

Inseln der Zufriedenheit schaffen

Sind wir im Wir-Modus, so ist uns intuitiv bewusst, dass alles, was wir tun, auf unsere Partner und unsere Beziehung einwirkt.

> *Wir spüren, dass Liebe ein Schwingungsphänomen ist oder ein Energiefeld zwischen zwei Partnern, und wir versuchen, dieses Energiefeld zu stärken und zu nähren.*

Wir streben danach, Inseln der Zufriedenheit zu erschaffen und diese Inseln immer größer werden zu lassen. Ja, wir sehen unsere eigentliche Aufgabe als Partner darin, solche Inseln herzustellen, in denen die Liebe aufblühen und gedeihen kann. Hier ein paar Zutaten, die sich dabei bewährt haben:

- dem Partner regelmäßig das Gefühl geben, wichtig zu sein
- Humor und Leichtigkeit kultivieren: einander zum Lachen bringen!
- körperliche Nähe suchen und pflegen: durch Kuscheln und Zärtlichkeit Verbundenheit und Geborgenheit herstellen
- einander freundlich und wohlwollend begegnen (statt gleichgültig und feindselig)
- emotional offen sein: bereit sein, das innere Erleben des anderen gelten zu lassen
- für ein gutes Beziehungsklima sorgen bzw. das Klima entgiften, indem wir auf Streits, Rivalitäten, Machtkämpfe, Rechthabereien, Besserwisserei oder Miesmachen verzichten
- aushalten, dass vieles anders kommt als gewünscht. Eine Beziehung kann nicht immer aufregend, verführerisch, intensiv, inspirierend und ekstatisch sein. Entscheidend ist, dass wir gemeinsame Antworten auf das finden, was von innen wie außen auf uns zukommt und uns herausfordert.

Wollen Sie Ihre Paarintelligenz stärken, so erzählen Sie doch einmal anderen davon, was Sie und Ihr Partner schon jetzt alles hinbekommen, wie Sie für Ihre Inseln der Zufriedenheit sorgen und wie sie dabei miteinander umgehen. Erzählen Sie von erfolgreichen Momente aus der Wir-Perspektive, so wie Sie dies vielleicht schon einmal bei anderen Paaren erlebt haben: „Wenn wir abends müde und erschöpft von der Arbeit nach Hause kommen, setzen wir uns aufs Sofa und tauschen uns erst einmal über das Neueste vom Tage aus. So kommen wir wieder beieinander an. Und wenn wir beide zuviel Stress haben, dann kochen wir gemeinsam oder gehen in unser Lieblings-Restaurant, um uns zu entspannen.“

„Ich möchte dich an meiner Seite leuchten sehen!“

Neurowissenschaftler betonen immer wieder: Von unserer ursprünglichen Prägung her sind wir so angelegt, dass wir kooperieren wollen. Unbewusst wissen wir, dass es uns besser geht, wenn wir gemeinsam an einem Strang ziehen. Es ist erwiesen, dass Partner, die in einer stabilen Beziehung leben und mit ihr zufrieden sind, eine bis zu 15 Jahre längere Lebenserwartung haben. Es macht also Sinn, sich für mehr Zufriedenheit in der Beziehung einzusetzen und das Wir-Gefühl zu stärken. Wollen Sie dies auch, dann empfehle ich Ihnen als permanente Grundhaltung Ihrem Partner gegenüber: „Ich möchte dich an meiner Seite leuchten sehen!“ Machen wir uns diese Haltung zu eigen, dann ist unsere primäre Absicht, unserem Partner gut zu tun und ihn bei seiner persönlichen Entwicklung zu unterstützen. Dies ist uns wichtiger als die Frage, was wir von ihm kriegen oder was uns unsere Beziehung bringt. Geht es uns in erster Linie darum, eine gelingende Beziehung zu erschaffen statt haben zu wollen, dann entsteht etwas Neues. Unser Partner merkt: „Der will wirklich mein Bestes!“ und fühlt sich geliebt. Und wenn das erst wechselseitig geschieht und beide spüren „mein Partner möchte, dass ich glücklich bin!“, entsteht wie von selbst das beflügelnde Gefühl in unserer Seele: „Wir tun einander gut! Wir sind ein starkes Team!“

Bereits erschienen: Teil 1 – Zufrieden mit mir – in Heft 04/15, Teil 2 – Zufrieden mit dir – in Heft 05/15. Siehe auch auf www.kgsberlin.de

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

Jochen Meyer: Vortrag „Partnerschaftliche Liebe“ am 12.6. um 20 Uhr im Aquariana Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin; Offene Coaching-Gruppe für Singles am 17.6. um 19:30 Uhr im Studio KF 35, Kaiser-Friedrich-Straße 35, 10627 Berlin. (Bitte melden Sie sich an!) Weitere Informationen unter 030–7790 6127 und www.jochen-meyer-coaching.de

Moringa

Das medizinische Multitalent

Mit mehr als 90 in ihr enthaltenen Vitalstoffen ist „Moringa oleifera“ die wahrscheinlich nährstoffreichste Pflanze der Welt. Sie wird bereits seit Jahrhunderten gegen alle möglichen Beschwerden genutzt. Der Autor und Experte für Volksheilkunde Dr. Günter Harnisch erläutert in seinem neuen Kompakt-Ratgeber Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten des sanften Wundermittels.

Helfer in allen Lebenslagen

„Wunderbaum“, „Baum des Lebens“, „Lebensretter“ - die Namen, welche die Menschen der Pflanze gegeben haben, drücken aus, wie außergewöhnlich sie in ihrer vielfältigen Nutzung ist. Nahezu alle Teile des inzwischen auf mehreren Kontinenten verbreiteten Baums sind verwertbar. Im Ayurveda kennt man seine heilende Kraft seit Jahrhunderten.

Nachdem wissenschaftliche Untersuchungen aus aller Welt die positive Wirkung der Pflanze für die Gesundheit bestätigen, wird „Moringa oleifera“ auch außerhalb der Tropen als natürliches Nahrungsergänzungsmittel genutzt. Der Kompakt-Ratgeber geht aus dem vom Autor geleiteten „Arbeitskreis: gesund leben“ hervor, der sich mit alten und neuen Volksheilmethoden befasst. Testreihen und Erfahrungsberichte belegen Erfolge bei allen möglichen Krankheiten: Von Grippe und bakteriell bedingten Verdauungsstörungen über Allergien bis hin zu Hyperaktivität, Lern- und Konzentrationsstörungen reicht die Wirkung des Wunderbaums. Besonders die körpereigene Abwehr wird deutlich verbessert. Moringa erweist sich als Helfer in fast allen Lebenslagen.

Heilpflanze aus dem Himalaja

Der eiweißreiche „Meerrettichbaum“ Moringa, der noch heute wild am Fuße des Himalaja wächst, verfügt aber noch über weit mehr Eigenschaften, mit denen er Experten zum Staunen bringt. In Deutschland wurde er einem breiten Publikum bekannt, als der Physiker und Fernsehmoderator Ranga Yogeshwar in seiner Sendung „Die große Show der Naturwunder“ (2007) ein Aufsehen erregendes Experiment zeigte: Mithilfe von Moringa-Samen verwandelte der Wissenschaftsjournalist Schmutzwasser in klares Trinkwasser. Bald schon griffen andere Medien das Thema auf und berichteten über erstaunliche Eigenschaften.

Inzwischen gibt es weltweit mehr als 700 Forschungsarbeiten, die sich u. a. mit dem positiven Einfluss auf die körpereigene Krankheitsabwehr beschäftigen. Etliche Untersuchungen befassen sich mit den Möglichkeiten, Moringa als Ernährungsgrundlage anzubauen, Trinkwasser zu reinigen oder Biodiesel aus den Pflanzen herzustellen. Moringa bietet ein so umfassendes Nährstoffspektrum wie bisher keine andere Pflanze auf der Welt. Nach den neuesten Forschungsergebnissen kann ernähren, vorbeugen, schützen, regulieren und Heilungsprozesse unterstützen.

Vitalstoffbombe für Körper und Geist

Der Moringa-Baum fasziniert die Wissenschaft. In ihm steckt ein wahrer Schatz an Inhaltsstoffen, die dem Menschen und seiner seelischen wie körperlichen Gesundheit dienlich sein können. So enthalten seine Blätter 46 Antioxidantien, 26 Entzündungshemmer, 25 Vitamine und Mineralien (z. B. 4-mal so viel Kalzium wie Milch und 6-mal so viel Vitamin C wie Orangen), ein Höchstmaß an Chlorophyll, alle lebensnotwendigen Aminosäuren und noch weit mehr unentbehrliche Wirkstoffe. Als hochwertige, vollständige Eiweißquelle kann Moringa vom Körper zu mehr als 90 Prozent verwertet werden. Zu unerwünschten Begleiterscheinungen wie Arterienverkalkung oder Allergien, die sich bei zu hohem Konsum von tierischem Eiweiß entwickeln können, kommt es hierbei nicht.

Die enthaltenen Vitalstoffe stärken Psyche und Nerven. Sie schützen vor Demenzerkrankungen; ebenso verbessern sie Gedächtnis und Konzentration, indem sie die Funktionen von Neurotransmittern stärken. Gleichzeitig erhöhen sie die Abwehrkraft gegen Infekte und beugen Krebserkrankungen vor. Moringa enthält alle Nährstoffe, die wir in den verschiedenen Phasen unseres Lebens brauchen - angefangen von der Entwicklung des Babys im Mutterleib, über das jugendliche Wachstum, den Stress des Erwachsenendaseins, bis hinein ins hohe Alter mit seiner nachlassenden Vitalität und geringeren Widerstandskraft.

Buchtipp

Dr. Günter Harnisch: Moringa oleifera. Die heilsame Kraft des ayurvedischen Wunderbaums, Kompakt-Ratgeber. Mankau Verlag, 1. Aufl. Januar 2015, durchgehend farbig, 95 S., 7,99 Euro

Die Kamille

– die Mutter

So eine „normale“ Pflanze... kennt doch jeder. Ja hoffentlich, aber vielleicht weiß man sie oft nicht genug zu schätzen. Denn ein Schatz ist sie.

Matricaria chamomilla, der Gattungsname kommt aus dem lateinischen: mater = Mutter, bzw. Gebärmutter. Da hört man schon, dass die Pflanze früher im Wochenbett eingesetzt wurde, bei Frauenleiden und bei dem Verlust der Mutter zur Trauerbewältigung. Heute wird sie vor allem als Wundheilpflanze genutzt. Der Hauptwirkstoff, das ätherische Öl namens Azulen wird in der Kosmetik und Creme-Herstellung verarbeitet. Es wirkt kühlend, zusammenziehend und abschwellend. Die Pflanze gehört in Deutschland wohl seit den 1950er Jahren zu den bekanntesten Heilpflanzen überhaupt. Neben Pfefferminztee bekommt man sie in jedem Café und findet sie in fast jedem Haushalt. Ihr volksheilkundliches Hauptanwendungsgebiet sind Magenschmerzen. Bei unklaren Bauchbeschwerden wurden und werden Kinder und Erwachsene damit versorgt. Manchmal leider nur mit ungenügender Wirkung, denn der übermäßige Genuss von Kamillentee kann zu mehr Beschwerden führen. Wir sprechen dann von einer sogenannten „Arzneimittelpüfung“.

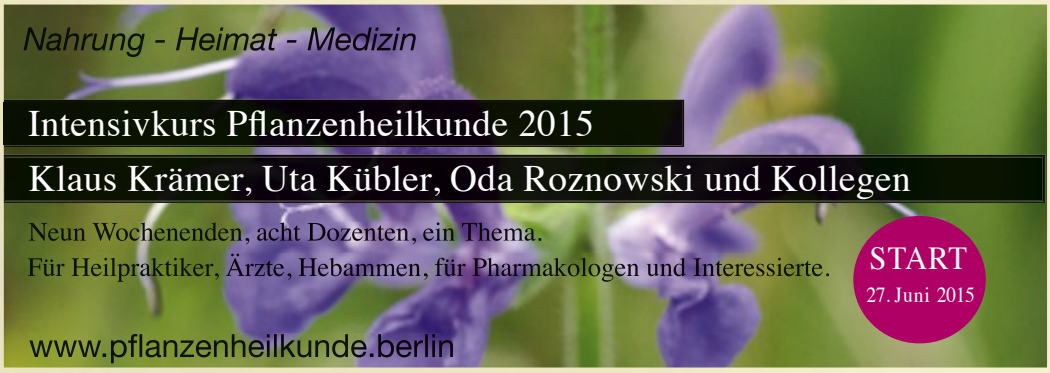
Aus der Homöopathie kennen wir die Umkehrwirkung. Manche Mittel machen dann genau die Beschwerden, gegen die sie eigentlich helfen sollen. Das kann bei Überdosierung der Kamille auch passieren. Dann bekommt man Symptome wie bei einer Magenschleimhautreizung.

Die Kamille gehört zu den Korbblütlern, selten gibt es auch allergische Reaktionen auf die Wirkstoffe in dieser Pflanzenfamilie. Bei therapeutischer Dosierung sind unerwünschte Reaktionen allerdings selten. In der Apotheke bekommt man auch alkoholische Auszüge der Kamillenblüten, z. B. Kamillosan für die äußerliche Anwendung zur Wunddesinfektion. In einigen Standardpräparaten ist sie auch enthalten. Beispielsweise in Iberogast, einem Mittel gegen Magenbeschwerden und Verdauungsprobleme. In der Praxis wurde beobachtet, dass die Wirkung auf das Gemüt sehr positiv ist. Bei Verlustängsten, Verlassenheitsgefühl und Trauer mindert sie mögliche Folgebeschwerden wie Schlaflosigkeit, Magenschmerzen, Appetitlosigkeit und Unruhe. Eine therapeutische Abklärung ist aber in solchen Fällen immer von Nöten! Eine leibliche Mutter kann sie nicht ersetzen, aber vielleicht den Umgang mit dem Verlust des Geborgenheitsgefühls erleichtern.

Anwendungstipp

- Den Tee möglichst nicht alleine trinken, eine gute Mischung für den gereizten Magen:
  - 1 Teil Kamillenblüten
  - 1 Teil Schafgarbenkraut
  - 1 Teil Melissenblätter
- Davon 2x täglich eine Tasse trinken. Einen Teelöffel auf eine große Tasse (250 ml). 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Nicht süßen! Ca. 10 Minuten vor den Mahlzeiten einnehmen.
- Maximale Dauer: 3 Wochen.

Cornelia Titzmann, Heilpraktikerin Horst-Kohl-Str. 2, 12157 Berlin, T. 030/ 794 04 520, corneliatitzmann@gmail.com, facebook : Naturheilpraxis Cornelia Titzmann. Mehr Infos unter: www.pflanzenheilkunde-berlin.de



Medorrhinum

Genug ist nicht genug

Andreas Krüger stellt in seiner Beitragsreihe ein weiteres wichtiges homöopathisches Arzneimittel vor.

H. Schäfer: Um welches Mittel soll es heute gehen?

Andreas Krüger: Ich möchte heute über Medorrhinum sprechen und damit über das Thema „genug ist nicht genug“. Es ist ja so, dass die meisten Menschen, die in meine Praxis kommen, darunter leiden, dass sie Mangel erleben. Und somit kann ich sagen, dass mich dieser Mangel nährt, denn ich wäre 90% meiner Klienten los, wenn sie glücklich verliebt wären. Aber da Charlottenburg zu 80% aus Nicht-Verliebten besteht, habe ich dieses Problem nicht – obwohl ich das Gegenteil anstrebe, sowohl als Lehrer als auch als Therapeut. Diese Tatsache spreche ich an, weil das Mittel Medorrhinum sowohl für den, der es bekommt, als auch für denjenigen, der mit diesem Menschen zu tun hat, viel Leid verhindern kann.

Der Medorrhiniker ist in seiner hypertonen, d. h. voll entwickelten Form ein Mensch, der aussieht, als wenn er überhaupt keine Probleme hat. Der Medorrhiniker ist laut, er ist in seiner Fülle, er liebt, er ist poetisch, er zieht sich bunt an und man denkt: wow – Alexis Sorbas! Alexis Sorbas ist der klassische Medorrhiniker. Jetzt könnte man sagen: Wären doch alle Menschen so, dann wäre diese Welt sehr glücklich. Eine Kommune aus Medorrhinikern wäre bestimmt lustig, laut, tantrisch und vielleicht gäbe es auch ab und zu eine Prügelei oder die eine oder andere Leberzirrhose vom vielen Ouzo, aber eigentlich wäre es eine ganz lustige Welt. Das Problem ist nur, wenn Medorrhiniker in Charlottenburg wohnen, denn hier fallen sie zwischen den ganzen graufarbigen Anzügen auf wie bunte Hunde.

Was in Griechenland sicher anders ist…

Mein erstes großes medorrhinisches Heilerlebnis hatte ich, als ich das erste Mal nach Griechenland kam, nachdem ich mein Leben lang immer nur hörte: Du bist zu laut, du willst zu viel, du redest zu viel, du liebst zu viel – und auf einmal waren alle Griechen viel lauter als ich. Auf einmal war ich in Griechenland ein kaum zu verstehender, schüchterner junger Mann. Das war nach 30 Jahren Charlottenburg ein herrliches Erlebnis: Ich war auf einmal nicht mehr der Zombie, sondern die untere Norm.

Warum sollte man denn Medorrhiniker überhaupt therapieren?

Es gibt dieses wunderbare Lied von Konstantin Wecker: „Genug ist nicht genug“. Dieses Lied zeigt die Wesensart und unter Charlottenburger Verhältnissen auch auf eine gewisse Art und Weise die Pathologie des Medorrhinikers. Eine Pathologie ist ja nicht an sich krank, sondern definiert sich auch über das Verhältnis, wie der, der das angeblich hat, zu seiner Umwelt steht. Rudolf Steiner sagte einmal: Krankheit ist Gesundheit am falschen Ort. Man könnte also sagen, in einem kretischen Dorf oder in einer kretisch-tantrischen Osho-Kommune ist der Medorrhiniker überhaupt nicht krank, weil er da am richtigen Ort wäre. In Charlottenburg ist er – außer im Zwiebelfisch am Savignyplatz, wo man von abends bis morgens mit Sicherheit betrunkene Medorrhiniker antrifft – am falschen Ort und dadurch pathalogisiert. Andererseits heißt Gesundheit auch, dass man sich anpassen kann. Das bedeutet wiederum, dass jemand, der immer laut sein muss, der immer viel haben will, der immer sagt „genug ist nicht genug“ auch nicht gesund ist, wenn er sich nicht an eine andere Form anpassen kann. Anpassung ist also eine Form von Gesundheit und Medorrhinum ist ein großes Hilfsmittel für tantrische Kretaner, um sich an Verhältnisse in Charlottenburg anzupassen.

Foto: © eyeQ - Fotolia.com

Beispiel?

Ein medorrhinischer Mensch verliebt sich. Dann ist es für ihn völlig normal, dass er das auch ausdrückt, indem er den Server seiner Geliebten mit 27 Rilkegedichten pro Stunde samt Bildern und Liebeserklärungen überhäuft. Wenn seine Geliebte eine ganz normale Charlottenburger Therapeutin ist, dann kriegt die unter dem Ansturm dieser medorrhinischen Welle eventuell Durchfall, aber mit Sicherheit ein beklemmendes Gefühl. Und sie wird ihn ganz schnell entfreunden, weil sie sich von seiner Fülle bedroht fühlt. Nun hat der Medorrhiniker leider eine gewisse Pathologie, dass er meistens die Menschen obsessiert, die nicht so sind wie er. Er hat die Wahnidee, dass er Menschen mit seinem Feuer, seiner Kraft und seiner Leidenschaft regelrecht in den Erfolg und in die Fülle treiben muss. Medorrhinum ist übrigens ein großartiger Verkäufer und verkauft auch gerne andere, indem er z. B. anderen zu vollen Praxen verhilft.

Haben Sie ein konkretes Beispiel von einem Patienten?

Ich hatte einen Patienten, der sich immer wieder für Menschen begeisterte oder sich verliebte und dann seine Gefühle völlig unzensiert ausdrückte, aber immer wieder merken musste, dass die anderen sich umso weiter zurückzogen, je mehr er machte. Und wir wissen ja von dem rezitierten Gedicht von Nelson Mandela, dass nichts bedrohlicher ist als das eigene Licht. Wenn wir jetzt als schüchterne oder an uns zweifelnde Menschen auf so jemanden treffen, der sich für uns interessiert und sich für unseren Erfolg einsetzt, der erscheint uns bedrohlich. Andererseits – und das ist ein Teil der Pathologie – sucht sich der Medorrhiniker oft gerade Leute, die dieses Problem haben, weil er sich scheinbar irgendwie beweisen will. Wenn er nur genug Kraft und Liebe hinein gibt, dann wird es schon werden. Mein Patient war mal wieder in solch einer Situation, wo er alles wollte, aber sein Gegenüber es ihm nicht geben konnte.

Sein Therapeut empfahl ihm, sich rar zu machen, um interessanter zu werden, aber damit konnte er gar nichts anfangen. Dann war er bei einem Astrologen, der ihn auf eine Mars-Steinbock-Konstellation aufmerksam machte, die bedeutet, dass sein Schwert in einem Stein steckt und wenn er mit Gewalt an dem Schwert zieht, es immer fester wird. Um dieses Schwert herauszuziehen, braucht es Leichtigkeit und dann wird er von selbst kindlicher König von Avalon. Je mehr er aber daran zog, desto mehr verfestigte es sich. Außerdem erzählte ihm der Astrologe, dass diese Konstellation dem Wu Wei zugeordnet wäre – dem Handeln im Nicht-Handeln. Dass man zwar Kraft haben und diese Kraft auch einsetzen kann, dass aber das Ziel ist, etwas zu tun, ohne es auf ein Ziel ausgerichtet zu tun. Mein Patient fand diese Ideen alle nicht überzeugend und ich habe ihm Medorrhinum in einer 100.000 gegeben. Wenig später hat er die Therapiemethode Wu Dan Qi Gong angefangen, wo er lernte, die aufbrausende Energie, die einem Orkan gleicht, zu konzentrieren und trotzdem in seiner Kraft zu bleiben, aber ohne diese Kraft wie einen Taifun loszulassen.

Und das half?

Eine Weile ja, aber auch Arzeneien verlieren manchmal ihre Kraft und irgendwann war er wieder in seinem alten Muster. In einer Situation, wo eigentlich alles gut war und er sich am besten ruhig verhalten hätte, donnerte er wieder los und wollte mit Gewalt das Schwert aus dem Stein ziehen, weil das Königtum der großen Drachen doch endlich errichtet werden musste… und ja, er stand kurz davor, das Wunderbare mit seinem Hammer zu zertrümmern. Ich habe ihm wieder Medorrhinum gegeben und habe nicht „piano piano“ gesagt, sondern ihm geraten, seine Stehübung drei Mal am Tag zu machen, um sich in seiner leeren Mitte zu sammeln. Außerdem habe ich ihm empfohlen, inneres Kind-ATA zu machen, was immer wichtig ist, wenn man von einem anderen etwas will, um zu gucken, was das eigene innere Kind braucht. Und ich habe ihm auch empfohlen, Dankes-ATA zu machen für das, was er bekam.

Und dann?

Er konnte sich das gar nicht erklären, aber auf einmal wurde es ganz still in ihm und er wurde ein Stück weit erwartungslos – ohne, dass er seine Kraft verlor. Auch das Bild von dem Astrologen leuchtete ihm ein: Auf einmal konnte er hoffen, er konnte wollen, er konnte eine Vision haben, aber er musste nicht mit dieser wahnsinnigen Kraft unbedingt so viel machen, dass daraus auch etwas wird. Das war für ihn sehr entspannend und auf einmal merkte er: Je mehr er sich zurücknimmt und je weniger er will, desto mehr wurde möglich und auch die Person, die er begehrte, machte auf einmal ganz viel möglich.

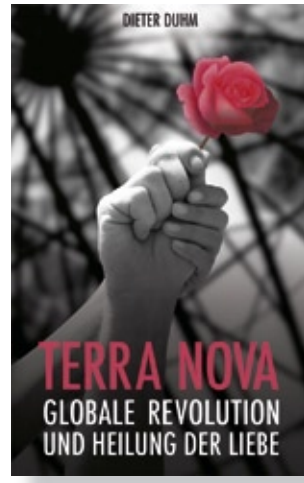
Hoffen wir auf eine weitere positive Entwicklung für die beiden.

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

Terra Nova

Über die andere Welt, die möglich ist!

Leila Dregger über das neue Buch von Dieter Duhm



Dieter Duhms neues Werk macht da weiter, wo Naomi Klein aufhört, wenn sie in ihrem neuen Buch schreibt, die Klima-Bewegung müsse ein Ziel haben, „sonst ist die Angst einfach nur lähmend." In Terra Nova beschreibt der Bestsellerautor der 68er-Studentenbewegung („Angst im Kapitalismus") eben dieses mögliche Ziel. Terra Nova ist die „andere Welt", von der die Globalisierungsbewegung immer sagte, dass sie möglich sei.

Angesichts der Schrecken des heutigen Turbokapitalismus bietet „Terra Nova" die lang erwartete Theorie für die heutigen revolutionären Bewegungen. Revolution ist für Duhm dabei ein Begriff, der das Innere des Menschen mit einbezieht: „Die Revolution kann gewonnen werden, wenn sie mit der Gewissheit eines positiven Zieles verbunden ist. Wir brauchen eine Revolution, die den Geist anerkennt, die Lust und die Liebe, die Existenzberechtigung aller Mitgeschöpfe und die religiöse Sehnsucht der Menschen. (...) Wir brauchen eine Revolution, nach deren Sieg es keine Verlierer gibt, weil ein Zustand erreicht ist, der allen hilft." Gleichzeitig ist Terra Nova ein Forschungsbericht nach fast vierzig Jahren Arbeit an einem Gegenmodell zur bestehenden Zivilisation: Der Soziologe und Psychoanalytiker ist Mitgründer des „Heilungsbiotops 1 Tamera", ein Projekt, das 1978 gegründet wurde und seit 20 Jahren im Süden Portugals arbeitet. Die Erfahrungen und die Erkenntnisse dieser internationalen Friedensforschungsgemeinschaft mit 170 Bewohnern, mit Forschung an ökologischer, ökonomischer, sozialer Nachhaltigkeit und einem global gespannten politischen Friedens- und Aktionsnetzwerk fließen ebenso in das Buch ein wie eine Vielzahl von Beispielen aus Chaostheorie, Ökologie und Geistes- und Religionsgeschichte.

Die wesentliche Schlussfolgerung des Autors: Die Erde ist heilbar, und das in überraschend kurzer Zeit. Angesichts der planetarischen Zerstörungen und Grausamkeiten, die Duhm mit großer Anteilnahme beschreibt, ist das eine überraschende Behauptung. „Spontan- oder Selbstheilung", so der Autor in einem Interview, „ist kein Wunder, sondern einfach etwas, das die Wissenschaft noch nicht erklären kann. Und doch geschieht sie zu häufig, als dass wir sie ignorieren können. Heilung ist die Kooperation mit dem Holon, dem Ganzen des Lebens. Diese Prinzipien können wir auf die ganze Erde anwenden." So wie auch in verwüsteten Regionen binnen kürzester Zeit wieder Biotope aufblühen, wenn die notwendigen Parameter wie Wasser und fruchtbarer Boden wieder intakt sind, so kann auch die Erde wieder regeneriert werden, wenn die menschlichen Parameter intakt sind. In seiner politischen Vision, untermauert durch die Erfahrung von Tamera, sieht er „an Stelle der alten Megasysteme dezentrale, kleine, weitgehend autarke Systeme für die Grundversorgung des Menschen mit materiellen Gütern (Wasser, Nahrung, Energie) sowie für die Versorgung mit Kultur, Geist und Eros. Diese Bewegung führt zu einer allmählichen Auflösung der Nationalstaaten. ... Die neue planetarische Gemeinschaft wird sich rapide ausbreiten, sobald die ersten funktionierenden Modelle existieren."

So radikal diese These ist, Duhm geht noch weiter: Diese andere Gesellschaftsordnung wird nach seiner Analyse nur aufzubauen sein durch eine radikale Selbstveränderung des Menschen, durch die Auflösung dessen, was er das „menschheitliche Trauma" nennt: „Unter dem Hammer der mehrtausendjährigen Gewalt zerbrach die Liebe. Hinter dem Unglück unserer Zivilisation steht ein kollektives Unglück in der Liebe. Die globale Friedensbewegung wird die Mächte der Zerstörung nur überwinden können, wenn sie hier, im Liebesbereich, eine glaubwürdige Alternative gewonnen hat." Wie das aussehen kann, beschreibt er anhand der vierzigjährigen Forschungsarbeit von Tamera.

Fazit: Es ist eines dieser herausfordernden Bücher, für die man ein neues Ressort erfinden müsste, z. B.: radikale Zukunftsperspektiven. Man sollte sich viel Zeit für das Studium nehmen. In mir hat die Lektüre echte Zukunftsfreude ausgelöst: Die Erde ist tatsächlich heilbar.

Dieter Duhm: Terra Nova - Globale Revolution und Heilung der Liebe. Verlag Meiga. ISBN 978-3-927266-52-0, Hardcover, 240 S., 27 4-farb. Abb., 17,80 €

Eine inspirierende Einführung in die große Welt der Naturheilkunde

Der bekannte Berliner Homöopath, Heilpraktiker und Schulleiter der Berliner Samuel-Hahnemann-Schule Andreas Krüger spricht in einem Zeitraum von über drei Jahren mit der freien Journalistin Haidrun Schäfer über die Magie des Heilens, die Weisheit des Körpers, eine zugewandte, tröstende Medizin - über existenzielle Grundfragen des Heiler- und Menschseins und wichtige Aspekte einer integrativen Heilpraxis. Das Buch ist ein engagierter Beitrag zur spirituellen Dimension des Heilens - dabei vor allem für eine „demokratischere" Grundhaltung, die sich dem inneren Wissen des Klienten verpflichtet fühlt.
Andreas Krügers Erfahrungen aus zahlreichen Ausbildungen und langjährigen Therapien, seine ganz persönlichen Erlebnisse, fließen dabei immer mit ein, so dass Theorie und Praxis ein lesenswertes Zusammenspiel bilden.

HEILER UND HEILER WERDEN
Andreas Krüger / Haidrun Schäfer
Klappenbroschur, 144 Seiten, A5
ISBN 978-3-922389-99-6, EUR 14,80
edition herzschlag im Verlag Simon+Leutner

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung!

Simon+Leutner

www.simon-leutner.de

Fermentierte Power-Kur:

Gleicht Defizite aus und stärkt Herz und Gefäße

Bereits der berühmte Arzt Paracelsus kannte den Zusammenhang zwischen denaturierter Nahrung, damit einhergehendem Vitalstoffmangel und unterschiedlichen Krankheitsbildern, den sogenannten Zivilisatosen. Fehlen dem Körper beispielsweise die kleinsten aufbauenden, vitalisierenden und entgiftenden Bausteine, Enzyme und Aminosäuren, äußert sich das in Müdigkeit, Leistungsschwäche, Konzentrationsstörungen und später dann in Burn-Out. Stoffwechselentgleisungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Diabetes, Infektanfälligkeit und Hautprobleme treten dann auf, wenn spezielle Kettenreaktionen des Regulationssystems unterbrochen werden, weil eines oder gleich mehrere dieser spezifischen Bausteine fehlen.

„Eines der Hauptprobleme der akuten und chronischen Zivilisationskrankheiten besteht darin, dass häufig die Ursache, nämlich eine unausgewogene enzymarme Ernährung mit degeneriertem Obst, Gemüse, Getreide sowie verseuchtem Fleisch und Fisch übersehen wird. Stattdessen schießt man mit chemischen Waffen auf Spatzen, was zu vielen unerwünschten Nebenwirkungen und wieder neuen Symptomen führt", so der Ernährungsexperte F. Friedrich: „Unsere heutigen belasteten Nahrungsmittel können nicht mehr die benötigten Vitalstoffe für eine stimmige Ernährung liefern. Wir sind darauf angewiesen, uns besonders die lebenswichtigen Enzyme in Form von natürlichen Kombinationsmitteln zusätzlich zuzuführen, wenn wir gesund und fit bleiben wollen bzw. bereits ausgebrochene Zivilisationskrankheiten nachhaltig eindämmen wollen."

Und hier kommen **Flüssig-Fermente** ins Spiel. Fermente, ein altes Wort für Enzyme, entstehen bei der mehrstufigen milchsauren Gärung von Bio-Rohkost. Dabei gilt die Regel: je länger dieser Umwandlungsprozess von vegetarischen Zutaten in wertvolle spezifische Moleküle, die in regen Wechselwirkungen untereinander stehen, andauert, desto größer ist der gesundheitliche Gewinn, denn so werden sehr hohe Konzentrationen erzielt.

Eine Kur mit **Flüssig-Fermenten** vitalisiert das Blut, entgiftet und reichert es mit Sauerstoff an, davon profitieren Geist und Körper auch unter extremer Belastung, davon berichtet Frau K.: „Dreißig Jahre lang litt ich aufgrund einer starken Vergiftung unter einem schwachen Immunsystem, Allergien, einem wiederkehrenden Pilz - eine Erkältung schwächte mich enorm. Entgiftungen führten zu wenig Linderung meiner Probleme.

Dann erfuhr ich von **Flüssig-Fermenten**, kurte und es zahlte sich aus: Meine regelmäßigen Blutuntersuchen zeigten eine stetige Verbesserung. Nach und nach, mit 54 Jahren, normalisieren sich nun meine Cholesterinwerte und die Entgiftung setzt ein.

Beate M. stärkt sich nach ihrem Burn-Out mit **Flüssig-Fermenten**: „Als Managerin arbeitete ich sehr viel. Abends ruhelos, morgens ohne Schwung. Die Antriebslosigkeit nahm zu, bis nichts mehr ging. Eine Kur mit Flüssig-Fermenten gab mir mein gutes Lebensgefühl zurück. Mein Herz schlägt wieder im Rhythmus, auf Blutdruck senkende Mittel kann ich verzichten und die Leistungskraft ist zurückgekehrt."

Gönnen wir uns doch zwei Mal im Jahr eine solche Kur und stimmen uns damit auf Kraft & Gesundheit ein!

Miriam Meerfeld, Miriam.Meerfeld@gmx.de
Prophet Verlag, Schweiz,
Telefon Deutschland: 0941 / 280 9 280 20

Aktive Herz-Meditation stärkt das Herz

Im Leben gibt es Momente, in denen wir unser inneres Gleichgewicht verlieren oder uns verzweifelt fühlen. Solche Situationen können unsere innere Ruhe ins Wanken bringen oder lassen uns tiefe Lebensfragen stellen. Dabei kommt so mancher an die drei klassischen Fragen: Wer bin ich? Woher stamme ich? Welche Aufgabe habe ich im Leben?

Unser Leben wird sich in Abhängigkeit zu den Antworten gestalten, die wir auf diese Fragen haben. Selbst wenn wir uns entscheiden, diese Fragen nicht zu stellen, haben wir damit eine Entscheidung getroffen, die den weiteren Verlauf unseres Lebens bestimmen wird. Wege und Methoden zur geistigen Entwicklung bestärken Menschen darin, Momente der inneren Rastlosigkeit und Unbewusstheit zu überwinden, indem sie innere Ruhe durch eine Stärkung ihrer tiefsten Wesenssubstanz erlangen.

Wir sind im Besitz unserer vollen geistigen Kräfte, wenn wir uns zu dieser tiefsten Wesenssubstanz durchgearbeitet haben und uns an unsere innere Kraftquelle willentlich anschließen können. In diesem Stadium sind wir an eine Ebene angeschlossen, die man universelles oder

kosmisches Bewusstsein nennen kann, aus dem die Welt der Formen und alles Materielle hervorgegangen ist. Der Ausgangspunkt ist unser Herz. Aktive Herz-Meditation basiert auf dem Geheimnis der Schwingungen.

Eva-Mareike Knoche, Mehrdad Noorani, Helmut N. Gabel
Lotos-Vihara, Neue Blumenstr. 5, 10179 Berlin-Mitte

immer Samstags Workshop mit Einführung
(30,-/20,-Euro)
13.06. // 05.09. // 28.11.2015, jeweils 11:00 - 14:00

kontakt@herzmeditation.eu /// 0162 9392535
www.herzmeditation.eu

Natürlich gesund

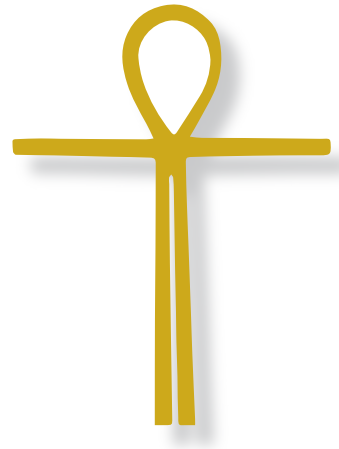
Bewegung, Ernährung, Atmung – die Grundlagen der Gesundheit

Die meisten Menschen verbinden mit dem Begriff „emotionales Essen" etwas Schönes und genussvolles. Für nicht wenige ist es jedoch mit einem hohen Leidensdruck verbunden. Denn wenn die Gedanken ständig ums Essen kreisen, der Alltag von Diäten, Sport- und Ernährungsprogrammen bestimmt wird und morgens die Anzeige auf der Waage schon definiert, mit welcher Stimmung wir in den Tag starten, fühlen sich die Betroffenen häufig fremdgesteuert und ausgeliefert. Ratschläge wie „ein Glas Wasser vor dem Essen trinken" oder „eine Runde spazieren gehen" helfen da nicht, wie die Autorin aus jahrelanger leidvoller Erfahrung selbst weiß. Emotionales Essen bedeutet, wir essen mehr, als unser Körper eigentlich braucht. Wir essen, ohne körperlichen Hunger zu haben, weil wir entweder eine Mahlzeit hungrig beginnen und dann nicht stoppen können oder aber sofort ohne Hunger essen. Essen wir mehr, als unser Körper braucht, versuchen wir über das Essen einen seelischen Hunger zu befriedigen und Gefühle abzudämpfen. Das geschieht meist ganz unbewusst. Ausgebildet nach der Sehnsucht und Hunger Methode durch Maria Sanchez sowie in Brainspotting (Traumatherapie) ist es der Autorin gelungen, ihren eigenen Essensheilungsweg mit all seinen Höhen und Tiefen zu meistern. Heute unterstützt sie ihre Klienten dabei, emotionales Essverhalten nicht nur zu erkennen, sondern auch die individuellen Gründe dafür zu verstehen und schrittweise zu überwinden. In

der Therapie geht es nicht um Diäten, Ernährungspläne/-beratung, Sportprogramme oder andere reglementierende Maßnahmen, sondern um einen liebevollen und aufmerksamen Zugang zu den tieferliegenden Gründen.

Katrin Mehner, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Emotionales Essen verstehen und überwinden
Telefon: +49 (0)30 68 32 48 84
praxis@emotional-essen-ohne-hunger.de
www.emotional-essen-ohne-hunger.de

Seminare der Naturpraxis MerKaBa



werden deutschland- & europaweit durchgeführt. In all unseren Seminaren raten wir davon ab, mit anderen Meister/ Medien oder Bewusstseinsfelder zu arbeiten. Denn Du selbst bist bereits alles, was ist, Dein eigenes ewiges & unendliches Bewusstsein! Wer sich für sich selbst öffnen kann & will, ist herzlich willkommen…

Lichtnahrungsseminar

Dieses über einige Jahre sehr bekannte & viel besuchte Seminar wurde von Jenny Soplaria im Jahr 2011 gechannelt, da der Lichtnahrungsprozess für die Bewusstwerdung in der heutigen Zeit sehr wichtig ist! Der genaue Seminarinhalt wird durch aktuelle SeminarChannelings an die sich jeweilig zusammengefundene Seminargruppe angepasst.
Der jetzigen Energie angepasst, kann der Lichtnahrungsprozess in nur 72 Stunden umgesetzt werden. Man übt im Seminar bestimmte Atemtechniken, die Zellen werden durch tiefgreifende Meditationen (verteilt über die 3 Tage) im Gesamtbewusstsein wieder in die göttliche Ordnung gebracht, die Energiekörper werden gereinigt & somit der weiter steigenden EnergieFrequenz der Erde angepasst. Spontane Herzöffnungen sind in dem Prozess möglich. Während dieser 3 Tage wird energetisiertes Wasser getrunken, aber NICHTS gegessen.
Je nach dem Entwicklungsstand des eigenen Bewusstseins sind verschiedene „Endziele" möglich. Das entscheidet jeder Teilnehmer selbst nach seinem Gefühl. Nach dem Seminar ist jeder Teilnehmer in der Lage, allein diesen Prozess zuhause durchzuführen.

Geistig emotionales Heilen (Selbsthilfe)

Dieses Seminar ist in der neuen Zeit besonders wichtig für Deinen Schutz & akute Selbsthilfe im Notfall. Besonders effektiv bei Schutz vor dämonischer oder schwarzer Magie o.ä. Wir haben die Aufgabe Dir zu vermitteln, dass Du selbst ein erwachter Meister sein kannst, wenn Du Dich mit dem Wissen der neuen Zeit in der 5.-7. Dimension auch anfreunden kannst.
Du wirst zurückerinnert, Dir selbst zu helfen & auch zu verstehen, wie einfach es funktioniert. Du wirst sogar Deine wahren Kräfte „live erleben". Und hierzu brauchst noch nicht einmal lange auf dem Weg zur Spiritualität sein.
Es ist eine neue Zeit eingeleitet & genau mit dieser neuen Energie/Welle wirst Du getragen & behütet. Dieser Workshop wird Dein Leben verändern, denn nichts wird mehr so sein, wie es war. Denn Du verstehst, wozu Du fähig bist!!!

MerKaBa Aktivierung I

(MerKaBa Schlüssel erforderlich, kann vor Ort erworben werden)
Seit einigen Jahren arbeitet Jenny Solaria mit dem MerKaBaSchlüssel & hat viele Erfahrungen in der Anwendung gesammelt. In diesem Seminar wird Dir beigebracht, wie Du damit arbeiten kannst. Auch hierbei wirst Du feststellen, dass jeder MerKaBaSchlüssel anders arbeitet, denn er ist der Führer eines jeden Heilers. Auch wird es in diesem Seminar einen Heilerworkshop geben, mit vielen Übungen an Dir & am Klienten. Du kannst Dir sicher vorstellen, dass selbst in diesem Seminar so viel Reinigungsarbeit an Deinem Energiefeld stattfinden wird. Neben starker Clearingarbeit findet auch Wirbelsäulenaufrichtung & Reinigung der Blaupause statt.

Channelseminar

Gerade in der neuen Zeit wirst Du oft allein auf Dich gestellt sein & kannst lernen, Dein ewiges & unendliches Bewusstsein zu channeln und Dich zu kanalisieren.

Erlerne an diesem Seminar-Tag alle Grundlagen für das Channeln von Energien & Bewusstseinsfeldern. Du wirst in den ersten Stunden über die Channelformen & das Hintergrundwissen informiert. Die meiste Zeit jedoch wird an diesem Seminartag ein Workshop mit anwendungsintensiven Übungen durchgeführt, um das Selbsttraining zu erlernen & zu üben. Wir alle channeln so oft in unserem Alltag.
Dieses Seminar wird Dir eine gute Hilfe sein, Dein Bewusstsein stärker zu Ent-Wickeln & das Vertrauen in Deine Fähigkeiten zu vertiefen...
Wir bitten Dich, Schreibmittel & Farbstifte mitzubringen, damit Du den Workshop mitgestalten kannst. Zur Intensivierung an der Arbeit beim Klienten, dient der Workshop im Channel II.

Seelensprache & Traumdeutung

Dieses Seminar ist entstanden durch die Workshops in den Channelseminaren. Es wird von der Seelenebene oftmals nur durch Bilder & Botschaften gearbeitet, die Träumen sehr ähnlich sind. Um nun diese Träume & Bilder der Botschaften richtig deuten zu können, übt Jenny Solaria mit Dir diese Arbeit. Bitte bringe 3 Träume Deines Lebens mit, die Du notiert hast, um die wichtigen Botschaften Deines Lebens zu erkennen. Natürlich wird hier auch die Gruppe als Heilerworkshop aktiv sein & viele neue Erkenntnisse in Dir wachrütteln. Danach wirst Du sicher viel bewusster durch den Tag & seine Botschaften gehen können. Denn was ist der eigentliche Traum? Das Leben am Tag oder der Schlaf in der Nacht?

Befreie Dich von der Matrix

In diesem Seminar eröffnen wir Dir eine Welt in der Du lebst, sie aber nicht kennst. Du lebst in einem Hologramm & siehst eine Illusion.
Johann Wolfgang von Goethe hat schon gesagt: "Niemand ist so gefangen wie diejenigen die glauben sie seien frei!"
Du bekommst Tipps & Hinweise für einen kontinuierlichen Ausstieg aus dem manipulativen System der Gesellschaft. Was zur Folge hat, dass Du nach dem Seminar Dein Leben mit anderen Augen siehst & es tiefgreifend verändern kannst.
Ganz nach dem Motto lebe endlich Deine Seele, befreie Dich aus dieser Illusion, vertraue Dir & ermächtige Dich selbst!

Es werden spannende Stunden in einer Gemeinschaft mit schon vor tausenden von Jahren verabredeten Seelen, die sich auf den Weg in eine neue Welt machen.
Neben viele Fragen die Du in diesem Seminar stellen kannst, gibt es auch Übungen & einen Workshop mit Jenny Solaria.
Dieses Seminar bereitet Dir den Weg in (D)eine neue Welt.

Interviews mit Jenny Solaria zu den Seminaren auf unserer Homepage http://www.NaturpraxisMerkaba.com
Jenny Solaria im Interview mit Prof. Mag. Dr. phil. Michael Friedrich Vogt | Filmemacher | TV-Journalist | Historiker

Naturpraxis Mer Ka Ba
Internationales Lichtnahrungszentrum LiNa
* Energetisierungsprodukte höchster Dimensionen
* Bioenergietherapie & Frequenzerhöhung
* Lichtnahrungsbegleitung
* Fernausbildung
* Seminare
* Ashram

Jenny Postatny
Bioenergietherapeutin
15344 Strausberg bei Berlin
Kastanienallee 34 C
Büro Mobil: 0049 (0)163 / 680 88 91
eMail: info@NaturpraxisMerkaba.com
Homepage: NaturpraxisMerkaba.com

Himmlische Konstellationen Juni 2015

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

Allgemeine Trends

In den kommenden Wochen steht Ihnen viel Kraft zur Verfügung, um Ihre Anliegen durchzusetzen (Sonne Konjunktion Mars am 14. Juni). Dennoch kann es wunde Punkte geben, die Sie daran hindern, kraftvoll aktiv zu werden. Vielleicht stehen Ihnen unverarbeitete Konflikte im Weg oder Sie versuchen sich zu sehr als Einzelgänger. Räumen Sie entschlossen alle Hindernisse aus dem Weg, die Sie daran hindern, Ihr Potenzial zu entfalten. Es bieten sich Ihnen derzeit etliche günstige Gelegenheiten, die Sie nutzen können, um ein langgehegtes Herzensanliegen in die Tat umzusetzen (Jupiter Trigon Uranus am 22. Juni). Es sind die Wagemutigen, die gegenwärtig von Fortuna belohnt werden. Fordern Sie Ihr Glück heraus, zumal Ihnen nicht nur wohl kalkulierte, sondern auch unverhoffte Erfolge winken.

Zum kalendarischen Sommerbeginn müssen Sie allerdings damit rechnen, nochmals von einer längt vergessen geglaubten Vergangenheit eingeholt zu werden (Saturn kehrt zwischen dem 15. Juni und 18. September 2015 nochmals nach Skorpion zurück). Überall dort, wo Sie bestimmte Probleme auf die lange Bank geschoben haben, sind nun harte Einschnitte fällig. Bereiten Sie dem damit verbundenen Schrecken mit klaren Entscheidungen ein möglichst rasches Ende. Es hilft Ihnen nicht weiter, an Vorstellungen festzuhalten, die sich überlebt haben. Machen Sie sich daher frei von Fixierungen, die nicht mehr der Realität entsprechen und ziehen Sie einen Schlussstrich unter alles, was ohnehin nicht länger zu halten ist.

Was zu tun ist

Vielseitigkeit und cleveres Taktieren sind derzeit Trumpf, um Ihre Interessen erfolgreich zu behaupten (Mars in Zwillinge bis 24. Juni). Nehmen Sie die Dinge mit Humor und probieren Sie ruhig auch neue Strategien aus, damit Sie mit Ihren Vorhaben jetzt zügig vorankommen. Auch wenn die Kommunikation in der ersten Junihälfte mitunter ins Stocken gerät, sind klare und deutliche Worte der beste Weg, Ihren Anliegen den erforderlichen Schub zu verpassen. Auf mehreren Ebenen gleichzeitig aktiv zu sein bietet Ihnen genau die richtigen Anregungen, damit keine Langeweile aufkommt. Nur verzetteln sollten Sie sich nicht, es sei denn, Sie kommen dadurch auf zündende Ideen, um innere und äußere Blockaden zu überwinden.

Kommunikation

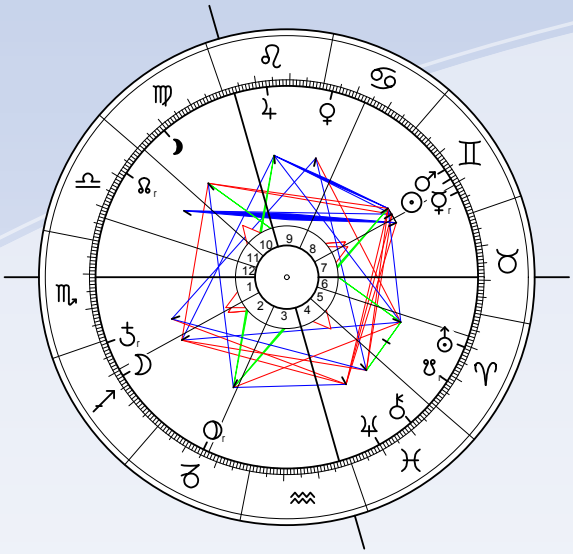
Merkur ist immer noch rückläufig (bis 12. Juni) und es ist stets dasselbe Lied. Es sei denn, Sie lassen sich jetzt etwas anderes einfallen statt sich wie gewohnt darüber zu ärgern, was vermeintlich oder offensichtlich schief läuft. Es gibt sicherlich Themen und Projekte, bei denen es sich für Sie lohnt, in der ersten Junihälfte nochmals nachzuhaken. Manches kommt jetzt durch Nachfragen erst so richtig in Gang. Finden Sie heraus, wo es sich lohnt, den verlorenen Faden wieder aufzugreifen und bleiben Sie mit Disziplin an der Sache dran.

Lust und Liebe

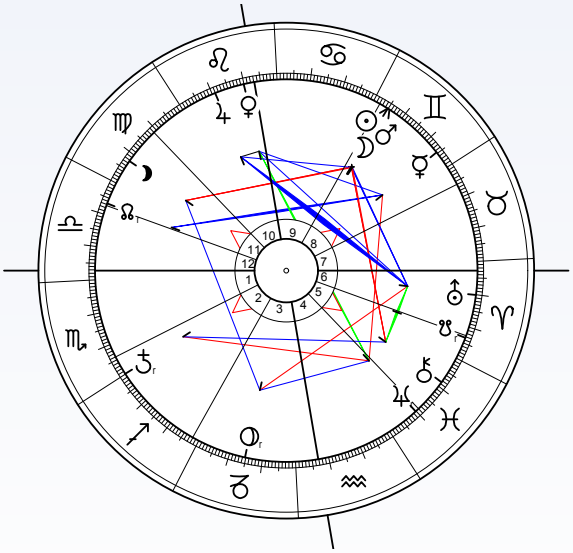
Ein spektakuläres Feuerwerk zu zünden wäre vermutlich genau das Richtige, um in der Liebe die gewünschte Aufmerksamkeit zu erzeugen (Venus wechselt am 5. Juni in Löwe). Doch anstrengende Showeinlagen sind derzeit kaum geeignet, Ihre Liebsten bei Laune zu halten. Verzichten Sie daher auf schnelllebige Effekte und zeigen Sie stattdessen in Herzensangelegenheiten Ihr ganz persönliches Format. Kreativität ist der Schlüssel, um gemeinsam Spaß zu haben und die Freuden der Liebe in vollen Zügen auszukosten. Gönnen Sie sich in Ihren Beziehungen jetzt ruhig etwas Besonderes, so viel Luxus muss sein.

DER SONNE-MOND-ZYKLUS

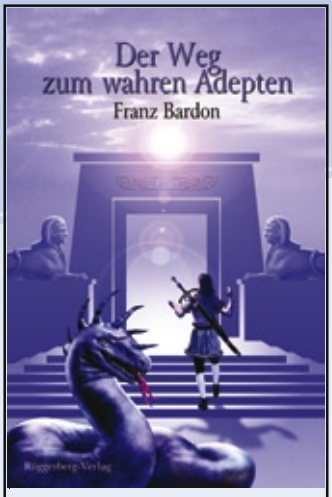
Bei jedem Neumond beginnt ein neuer Sonne-Mond-Zyklus, der zu Vollmond, wenn Sonne und Mond sich gegenüberstehen, einen Höhepunkt erreicht. Neumondphasen sind Keimsituationen, in denen unbewusste Prozesse ihren Anfang nehmen, die uns bis zum Vollmond zunehmend bewusst werden. In der abnehmenden Mondphase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



Vollmond in Schütze (02.06.): Feste wollen gefeiert werden, wie sie fallen. Sie werden heute bestimmt den richtigen Anlass dafür finden.



Neumond in Zwillinge (16.06.): Um gute Ideen sind Sie jetzt bestimmt nicht verlegen, doch ein einziger Geistesblitz würde schon genügen, um Sie glücklich zu machen. Welcher das wohl sein mag?



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

Spürende Bewegung zu Musik

Fit und beweglich durch Rosen-Movement

Mit einfachen, achtsamen Bewegungen werden in einer Kursstunde alle Gelenke mobilisiert, Muskeln sanft gedehnt und gekräftigt, die Körperwahrnehmung verbessert. Koordinations- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Marion Rosen hat mit dem von ihr konzipierten Movement eine Möglichkeit geschaffen, ohne Anstrengung präventiv etwas für seinen Körper zu tun und sogar die Beweglichkeit zu verbessern. Ziel der Übungen sind Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannung, Selbsterfahrung und vor allem Freude an der Bewegung. Für alle Fitnesslevel.

Kurszeiten: Montag 18:10 bis 19:10 Uhr; Dienstag 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Milastr. 4, Berlin - Prenzlauer Berg, Tel. 030 - 4404 2557
www.heikehessler.de/sanfte-bewegung.html

Vom Leid zu innerem Frieden

Zusammen „sein" mit Kristina

Erinnere dich an das, was du wirklich bist. Es gibt einen in Vergessenheit geratenen Weg, der dir dabei hilft, dich an dein wahres Wesen – das „eine" unendliche Bewusstsein, die Liebe und den Frieden in dir zu erinnern. VortexHealing®Divine Energy Healing ist nicht nur eine Form von Energieheilung, die es dir ermöglicht das dichte Gewebe von Emotionen, Gedanken bis hin zu physischem Leid hinter dir zu lassen. Da es mit erwachtem Bewusstsein arbeitet, löst es dich zugleich aus der Identifikation mit deinen Themen – was die tiefste Art von Heilung ist – das innere Erwachen. Auch trägt es zu enormer Vertiefung darin bei.

Jeden Dienstagabend 19.30 – 21.00 Uhr, Grunewaldstr. 91, 10823 Berlin,
Naturheilpraxis Dipl.psych./HPG Kristina Mayer, Info: 01578-4828177, www.frei-im-sein.com, Kosten: 15€

Mädchencamp - Sommer 2015

© contrastwerkstatt - Fotolia.com

Übergänge sind im Leben immer eine besondere Zeit - eine Zeit der Veränderung mit vielen Fragen und Unbekannten. In alten Kulturen wurden diese Übergänge besonders begangen. Im Mädchencamp werden wir uns dem Erwachsenwerden - der Mädchenzeit - widmen. Wir werden träumen, Geschichten austauschen, Fragen des Lebens erkunden, uns kreativ ausdrücken, lachen, tanzen, in der Natur sein und das Frausein erforschen. Eingeladen sind Mädchen von 10-12 Jahre. Im Raum Brandenburg. Gerne mit Mütter und Töchter.

Termin: im Juli/August, im Brandenburger Raum, Zeiten bitte erfragen; 180€ ohne Unterkunft und Verpflegung
weitere Termine: Gebärmutterseminar 5.-7.06. | 12.-14.06. Visionswanderung Fürstenberg |
Frauenreise Toskana 27.06.-04.07. | Wechseljahre Seminarwoche Toskana 19.-26.09.
Kontakt: Petra, Tel. 030.4280.6948, 0173-956.2041, www.petra-hinze.de

ISBT®Bowen-Therapie (International School of Bowen Therapy)

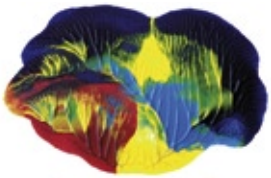
Fachfortbildung für alle medizinischen Grundberufe

„Weniger ist Mehr'". Bowen-Therapie ist eine faszienorientierte manuelle, sanfte und effektive Körpertherapie. Sie wird vor Allem für akute und chronische Schmerzen des Bewegungsapparates und viele andere Indikationen eingesetzt. In 5 Modulen à 2 Tage werden die Teilnehmer Schritt für Schritt in kreatives Arbeiten mit dieser Methode geführt. Schon nach dem ersten Modul kann man erfolgreich behandeln. ISBT Bowen Therapie bedeutet Leichtigkeit für Klienten und Behandler.

Infotermin mit Demonstration: 9. Juni 2015, 18.30 (bitte telefonisch anmelden).
Modul 1: Schnuppermodul, kann einzeln belegt werden. Wiederholer willkommen (halber Preis).
Modul 1: 04./05.07.2015, Mod. 2: 11./12.07.2015, Mod. 3: 04./05.09.2015, Mod. 4: 28./29.11.2015
Kosten: Modul 1: 340 €, alle Module zusammen 1350 €. Kurs 1-3 auch mit Lisa Black (ISBT®-Gründerin)
Info/Anmeldung: Praxis für Körpertherapie Andrea Kargel-Schwanhäußer Tel. 030-3411831
www.praxis-schwanhaeusser.de

Breathe Beautiful mit Nicole Yazolino

Körper, Geist und Seele werden verbunden durch Atmung, Stimme und Bewegung



Singen, Reden: es ist nur Atmen! Es ist jedoch ein Bereich, in dem viele Menschen gerne mehr erleben möchten... mehr Wohlbefinden und Freude zu sprechen und zu singen... mehr Schönheit und Stabilität des Ausdrucks... mehr Gelassenheit und Freiheit... mehr Weite und Volumen. Es braucht lediglich Zeit und Bewusstsein. Dieser Prozess beginnt im Individuum und das ist der Punkt, an dem „Breathe Beautiful" ins Spiel kommt. Ich biete Atem- und Gesangsunterricht, Stimmbildung, Achtsamkeitsunterricht, Klangsitzungen, Seminare und Einzelstunden an.

Infotalks: 10.6., 15.7., Eintritt frei, Adhara Büchertempel, Berlin
Seminare: 20.-21.6. (Berlin, DE) 150€, 4.-6.9. (Letschin, DE) 350€
Info unter www.breathebeautiful.com // 0178.449.8453

Methoden, die dem Aufwachen dienen und um andere Menschen zu begleiten

Infoabend 10. Juni 2015

Christian Meyer hat in der Integration der westlichen psychotherapeutischen und der östlichen und westlichen spirituellen Methoden die „7 Schritte zum Aufwachen" entwickelt, und vermittelt diese Methoden in einer 3-Jahresgruppe, einer Fortbildung mit insgesamt 6 fünf-tägigen Seminaren und einigen Wochenend-Seminaren. In der Methoden-Fortbildung erlernst Du effektive Werkzeuge und Übungen für Deine eigene spirituelle und persönliche Entwicklung. Wenn Du therapeutisch oder begleitend mit anderen Menschen arbeitest, erweitert die Methoden-Fortbildung Deine Arbeit - macht sie reicher, spannender und tiefer. Dann kannst Du Deine Klienten kompetent und sicher begleiten. Wesentliche Inhalte der Fortbildungsmodule - BITEP Flyer anfordern. Für die Fortbildung sind keine speziellen Voraussetzungen erforderlich.

Infoabend Methoden-Fortbildung: 10. Juni, 19.30 Uhr
im Zentrum zeit-und-raum Grunewaldstr. 18, 10823 Berlin
3-Jahresgruppe in Berlin: Beginn: 17.-21. Oktober 2015
Info, BITEP-Flyer, Anmeldung & Kontakt: Karen Horney Institut,
Berliner Institut für tiefenpsychologische und existentielle Psychotherapie (BITEP)
Grunewaldstr. 18, 2. HH, 10823 Berlin-Schöneberg
www.bitep.de - Tel. 030-4798 1633

SIA Systemische IntegrationsArbeit

Heute die Heilkunst von morgen erlernen

SIA
SYSTEMISCHE INTEGRATIONSARBEIT

Wir bieten unser ganzheitlich orientiertes Intensiv-Basismodul „Emotionale Integration" erstmals in Berlin an. Hier erlernen Sie effektiv mit Informationsmedizin zu arbeiten. Die Ausbildung richtet sich sowohl an interessierte Laien (=Einsteiger) als auch an praktizierende Therapeuten. Diese spezielle Arbeitsmethode spricht alle gesundheitsrelevanten Ebenen an, Körper, Verstand, DNS, Nervensystem, Zellgedächtnis, Meridiane, Chakren und Seele und macht sich das Unterbewusstsein als effektives Medium zur Heilung nutzbar. Wir gehen auf die Suche nach fehlerheften, falschen, unbrauchbaren und veralteten Informationen. Wir finden, wo genau diese Informationen gespeichert sind und welche Auswirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden diese verursachen. Sie werden dann korrigiert durch die „heilsame, gesundheitsfördernde Information" und mit einem Schlüssel - Schloss Prinzip in das Körpersystem und die anderen Systeme integriert. Mit den Sitzungen und der Ausbildung setzt ein tiefer Klärungs- und Selbsterfahrungsprozess ein. Unser Ziel ist es, dass es auf diesem Planeten möglichst viele körperlich und geistig gesunde, freie Menschen gibt; das ist unser Antrieb, diese Ausbildung anzubieten. Lesen hierzu auch den Artikel in der Zeitschrift SEIN im April 2015.

Termin: 10. bis 14.06.2015
Mehr Infos und Anmeldung: www.SIA-Ausbildung.de oder unter Tel: 09548-980803

Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung - anerkannter Bildungsurlaub.

Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 140 Kursen über 2500 Personen auf diese Erlaubnis vorbereitet, von denen ca. 90% im ersten Anlauf erfolgreich waren. Wir betreuen Sie von der Antragstellung beim Gesundheitsamt mit Sicherstellung von Prüfungsterminen bis zur abschließenden mündlichen Überprüfung und stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wie auf Schienen geleitet, können Sie aufgehoben, mit einem Gefühl von Sicherheit und Orientierung, diesen Weg gehen. Zweimal pro Jahr, im März und im Oktober, beginnen vier neue, parallel laufende Kurse, wodurch weitgehend sichergestellt wird, dass Sie nichts versäumen. Wenn Sie also auf Nummer sicher gehen wollen, dann kommen Sie und profitieren von der großen Erfahrung und dem komplexen Wissen, welches sich im Laufe der Jahre durch die große Anzahl der erfolgreichen Absolventen und die zahlreichen Prüfungsbeisitze formiert hat. Weiterhin unterstützen wir auch die Bildung von Lerngruppen. Besuchen Sie eine der zahlreichen Informationsveranstaltungen in den vermutlich schönsten Seminarräumen Berlins oder vereinbaren Sie einen individuellen Informationstermin.

Infoveranstaltungen: Do, den 11. Juni um 11 Uhr und Di, den 23. Juni um 19 Uhr
Ort/Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr Katharinenstr. 9, 10711 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 030 - 813 38 96, www.christoph-mahr.de, www.ipt-berlin.de

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Neue Ausbildungsgruppen ab September 2015

Sie erhalten in meinen Kursen eine fundierte & umfassende Vorbereitung auf die Prüfung 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.

Infotermine: Di., 16.6.15 um 18 Uhr & Mi, 24.6.15 um 10 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. 91444325, www.annegret-haupt.de

Bonding: Nähe finden, Wunden heilen, sich binden lernen

Early Attachment - Von der Bindungstheorie zur Bindungstherapie

Manchmal muss man einfach mal wieder richtig gehalten werden. Die richtige Berührung hilft: Schmerzen zu lindern, Stress abzubauen, Geborgenheit zu finden. Sie können hier emotionale und soziale Intelligenz entwickeln. Ihre Freude, Liebe, Kraft und Zuversicht (wieder-) finden. Teilnehmer/innen sagen: „Meine Sorgen lösen sich auf.“ „Meine Beziehungen werden erfüllender.“ „Ich finde zu meiner Kraft.“ „Ich entdecke den Wert meiner Gefühle.“ „Ein wahrer Jungbrunnen.“ Leitung: Astrid Vlamynck, Fachärztin, 25 Workshops zusammen mit George Rynick, dem Altmeister der Bonding-Psychotherapie, erster Lehrtrainer von Dr. Dan Casriel, Schüler von Milton Erickson und Richard Bandler

Bonding-Workshop (26. Berliner Workshop) 19.6. - 21.6.15
Bonding Intensiv Abende im SPIRIT am Di.14.7. / 11.8.15
Anmeldung: www.Astrid-Vlamynck.com Tel. 030-881 52 51

Luna Yoga Sommerstart

27. Juni 2015 von 10 bis 17 Uhr

Ein Samstag mit erholsamem Eintauchen in die Übungen und Haltungen des Luna Yoga. Sowohl Geschmeidigkeit als auch Kraft werden trainiert. Entspannungsphasen vertiefen die Erfahrung. Neulinge wie Erfahrene entdecken ihre Bewegungslust frisch. Eine kleine Meditation rundet das Erleben ab.

Termin: 27. Juni 2015 von 10 bis 17 Uhr
Einzelstunden mit Horoskop: am 28. Juni 2015
Ort: Berlin Kreuzberg, Elisabethhof, Erkelenzdamm 59/61
Anmeldung bei: Katharina Geipel (Berlin) per Mail unter katharina.geipel@berlin.de
weitere Infos unter: www.luna-yoga.com

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. 030-8972 2079, www.nlp-hypnose-berlin.de

Die beiden Sommer-Retreats 2015 mit Christian Meyer

Das Abenteuer der Selbstentdeckung

In diesem Jahr finden wieder zwei Sommer-Retreats statt. Du bist herzlich eingeladen. Eingeladen, mitzukommen auf diese Reise in die Stille, in die eigene innere Tiefe, um den Frieden zu finden, nach dem der Mensch sich sehnt, seit er auf dieser Erde ist. Es wird immer deutlicher. Du kannst diesen Frieden und dieses Glück entdecken, es ist Deine ursprüngliche Existenz. Auf dem Weg in die eigene Tiefe begegnest Du noch manchem Schatz, der zu heben ist. Das ist der Weg zurück in Deine Mitte, in Dein Herz, zu wirklicher Lebendigkeit. Das ist der erste Schritt zum Aufwachen. Während der Treffen geben wir dem Raum, was ist. wir entdecken, was in der Stille auftaucht, unter der Oberfläche des „Alltags". Wir werden Zeit haben für Körperarbeit, Bewusstheits- und Trance-Übungen. All das verbessert auch Deine Fähigkeit, Dich und andere zu begleiten und zu unterstützen. Gearbeitet wird in der Gruppe und immer wieder in Zweier- und Dreier-Gruppen. Jeden Tag trifft sich die Gruppe dreimal. Die lange Mittagspause kann für Spaziergänge, Schwimmen, Relaxen oder für die Begegnung mit anderen genutzt werden. Ein Tag in der Mitte des Retreat ist frei. Diese zwei Wochen geben die Möglichkeit, die Stille und das Aufwachen zu vertiefen. In der Gemeinschaft kannst Du Unterstützung finden und geben.

1. Sommer-Retreat - Sa 18. Juli - Do 30. Juli
2. Sommer-Retreat - So 16. - Sa 29. August
Auf Gut Frohberg (bei Dresden / Meißen)
Info, Anmeldung & Kontakt: www.zeitundraum.org/sommerretreat
eMail: sommerretreat@zeitundraum.org, Tel. 030-4798 1626
Zentrum zeit-und-raum, Grunewaldstr. 18, 2. HH, 10823 Berlin-Schöneberg

9. Lebensgarten-Sommercamp – gemeinsam Vielfalt erleben vom 25.7.-2.8.2015

Der Lebensgarten-Steyerberg veranstaltet inzwischen zum neunten Mal das beliebte Sommercamp. Verbunden mit der eigenen Mitte, Heilungsräume in einer Gemeinschaft erfahren, Bewusstseinsräume öffnen und im Herzen berührt sein sind die Leitideen des 8-tägigen Sommercamps, das auf einer idyllischen Waldlichtung am Rande des Lebensgartens stattfindet. Die Programminhalte der Workshops und Playshops werden durch die vielfältigen Kompetenzen der LebensgärtnerInnen gefüllt: Tai Chi, Schamanisches Heilungsritual, Singworkshop, Filzen, Experimentieren mit Klängen und Rhythmen, Human Design System uvm.

Das ausführliche Programm finden Sie unter www.lebensgarten-sommercamp.de, telefonische Auskunft über Moussa Reiner Rosenfeld 05764-942965.

Schamanisches Yupa-Camp vom 13. - 19. August 2015, Sievertshagen, MV

mit Anja Gundelach

In diesem Wildniscamp erneuerst du deine Verbindung mit Mutter Erde. Errichte mit uns einen schamanischen Weltenbaum, aktiviere ihn mit Trommel, Lied und Tanz und erlebe die Kraft der großen Yupa-Zeremonie. Der Heilige Baum ist seit Urzeiten ein universelles Symbol für die Entstehung des Lebens. Er hilft uns, die Geheimnisse unseres eigenen Wesens zu verstehen und führt uns hin zu körperlicher, emotionaler, mentaler und geistiger Ganzheit. Wir werden auf einer einsamen Waldwiese zelten und gemeinsam die Zeremonie aufbauen und abhalten.

Termin: 13.-19.8.2015
Ort: Sievertshagen, MV
Infos: YUPA Schamanisches Zentrum Berlin, info@schamanismus-berlin.org, www.schamanismus-berlin.org, Tel.: 030 - 440 45 726

Ganzheitsmedizin - Fachfortbildungen mit Giorgia Milne (USA)

Craniosacral-Therapie: Embryologie und Anatomie

Im Herbst 2015 bietet Giorgia Milne (USA) zwei Fachfortbildungen in der Craniosacral-Therapie für Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Ärzte, Osteopathen sowie Körper- und Bewegungstherapeuten an. Die Fachfortbildung Craniosacral-Therapie und embryonale Entwicklung lenkt das Augenmerk auf die Strukturen und Funktionen, die sich bis zur achten Schwangerschaftswoche entwickeln. Da die formgebenden Prinzipien der embryonalen Entwicklung im Erwachsenen weiter wirken, können wir mit ihnen in Verbindung treten. Dies ermöglicht dem Organismus, ihre gestaltenden und ordnenden Kräfte zur Selbstheilung zu nutzen. Die Themen Empfängnis, prä- und postimplantatives Wachstum, die Entstehung und die Entwicklung der drei Mittellinien, des Zentralnervensystems und des Herzens werden im Kontext der Craniosacral-Therapie betrachtet und therapeutische Behandlungsmöglichkeiten vermittelt. Praktisch wird mit dem Ansatz der biodynamischen cranialen Berührung (BCT) gearbeitet. Die Fachfortbildung Integrative Anatomie bietet eine spannende Entdeckungsreise zu Struktur, Funktionsweise und Energetik des craniosacralen Systems. Sie bringt die Anatomie in Herz und Hände ebenso wie in den Kopf und ermöglicht so die Aneignung oder Vertiefung des Wissens in Craniosacral-Therapie und dessen Anwendung im Behandlungsalltag.

Craniosacral-Therapie und embryonale Entwicklung: Termin: 30.9. - 4.10.2015, Mi. - So. 10 - 18.30 Uhr
Integrative Anatomie: Termin: 25. - 27.9.2015, Fr. - So. 10 - 18.30 Uhr
WEG DER MITTE gem. e.V., Gesundheits- und Ausbildungszentrum, Ahornstr. 18, 14163 Berlin-Zehlendorf, Tel: 030 - 813 10 40, www.wegdermitte.de
Ausführliche Informationen senden wir Ihnen gerne zu.

Reconnection in der Praxis - Tag der offenen Tür am 27. Juni 2015

Im Juni stehen für Reconnection-Interessierte die Türen einiger Praxen einen Nachmittag wieder offen. An diesem Tag bietet sich die Gelegenheit, Informationen zur Philosophie und zur praktischen Umsetzung von Reconnective Healing® und The Reconnection® nach Dr. Eric Pearl zu erhalten und vorhandene Fragen zum Thema zu stellen. Nutzen Sie die Gelegenheit, einen Einblick in die Arbeit einiger Praktizierender zu erhalten. „Wenn du Glück hast, wirst du eine Heilung erfahren, die du nie erwartet hast. Wenn du besonderes Glück hast, dann geschieht Heilung in einer Form, welche du dir nicht einmal erträumt hast - eine Heilung, die sich das Universum speziell für dich ausgedacht hat.“ So der Begründer der Arbeit Dr. Eric Pearl. Weitere Infos auf www.reconnection-verband.de

Tag der offenen Reconnection-Praxis am 27. Juni 2015, 13 - 17 Uhr bei:
Tanja Hain, Illigstraße 38 A, 12307 Berlin-Lichtenrade, Tel.: 030.78952077, hain.tanja@web.de
Regina Renken, Seeburger Straße 11, 13581 Berlin-Spandau, Tel.: 030.619964, regina-renken55@web.de
Sandra Lindenau, Crellestraße 22, 10827 Berlin-Schöneberg, Tel.: 030.80924534, www.reconnect333.de
Angela Frosien, Kaiserdamm 21, 14057 Berlin-Charlottenburg, Tel.: 030.88629199, www.reconnected-in-berlin.de
Dorothée Hauck, Mariannenplatz 6, 10997 Berlin-Kreuzberg, Tel.: 01578.4912310, info@reconnect-berlin.com
Dr. Antje Wiehr, Kaiserdamm 21, 14057 Berlin-Neukölln, Tel.: 030.68834737, dr.wiehr@gmx.de
Frank Schelb, zu Gast in der Warthestraße 70, 12051 Berlin-Neukölln, Tel.: 01523.4132045, frank.schelb@gmx.de

www.kgsberlin.de

Wegweiser - wer macht was?

KGS Berlin ein Magazin der
Körper Geist Seele
Verlagsgesellschaft mbH
Hohenzollerndamm 56
14199 Berlin

Tel. 030.612016-00
mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de

In der Rubrik Wegweiser finden Sie kompetente Angebote aus allen Bereichen ganzheitlicher Heil- und Lebenspraxis!

Alle Wegweisereinträge finden Sie auch auf der Webseite www.kgsberlin.de, wo die Wegweiser-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.

(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

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

05.-07.06. WE-Seminar „Dominanz im Round Pen - Arbeit mit Pferden“
11.06. kostenloser Info Abend
19.-21.6. WE-Basisseminar: Medialität & Hellsichtigkeit
27.6. Offener Intensivtag: Familien- u. andere Aufstellungen

Energie-/Heilarbeit

Praxis am See

Hedwig Bönsch
Beruf: Glücklich Leben / Medium / Geistiges Heilen

Großes Fenn 18
14715 Stechow-Ferchesar

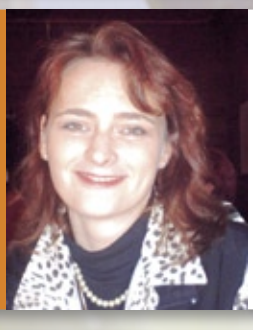
Tel. 033874 - 90623
mobil: 0175-203 6020
www.praxis-mensch-sein.de

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. 21.6., 26.7., 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

17.06.: Lomi Lomi Nui Massage
23.06.: Kostenloser Infoabend Akupunktur/TCM
27.06.: Workshop „Kunst der Berührung“
30.06.: Kostenl. Infoabend Heilpraktikerausbildung

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
28.06.2015, nächste Termine bitte erfragen.

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, 11. Juni um 11 Uhr
Di, 23. Juni um 19 Uhr

Heilpraxis

Entsäuern und Entschlacken mit der Azidosekur n. Renate Collier

Heilpraktikerin Bettina Hellbeck

Praxis für Naturheilkunde
Knesebeckstr. 17
10623 Berlin
Tel: 030 / 31 99 70 40
info@praxis-hellbeck.de
www.praxis-hellbeck.de

- Massagen zur Entsäuerung des Bindegewebes
- Lymphdrainagen, Schröpfen, Wickel
- basische Heilkost nach Dr. Renate Collier
- Ernährungsberatung
- sanfte Darmsanierung und Bauchmassagen
- individuelle Beratung und Betreuung
- Einzeltermine in meiner Praxis
- Kurtermine an der Ostsee / Darß
  6.-10. Juni | 29. Aug.-5. Sept. | 26.-30. Okt.

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 - blutig und unblutig
- Wickel und Massagen
- Ernährungsberatung
- Fasten - individuell und in der Gruppe
- Ausbildungskurs in Hildegard Ganzheitsmedizin
- Hildegard Heilkräutergarten in der Schorfheide
- Kräuterkurse, Workshops, Kräuterreise
- Massagekurse
- 2. Hildegard von Bingen Tag am 19.9.2015

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

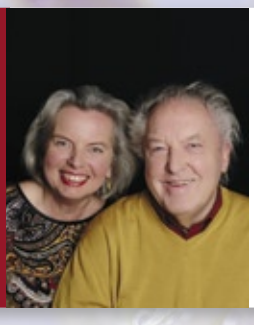
Gewaltfreie Kommunikation

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
  1. Juni + 6. Juli für PädagogInnen
  8. + 22. Juni + 13. Juli offen für alle
  15. Juni von Mann zu Mann
- 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

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

- System.Kinesiologie SK1: Fr, 12./18h - 14. Juni
- Infoabend Kinesiologie + Ausbildung: Mi, 17. Juni: 19 h
- 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.

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

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.

Soul Healing

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 2. Samstag Workshops, siehe Homepage.

Weitere Infos und Preise findest Du auf meiner Webseite.

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".

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

2.6. Dienstag ☾♐

18:30-19:30h Meditieren lernen, Charlottenburg, 12 €, T 61201405, 0170/2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de

4.6. Donnerstag ☾♐

19:30h Offener Erfahrungs- und Erlebnisabend mit Frank Fiess und Team; Haus Lebenskunst, Mehringdamm 32; 25298700 oder www.frankfiess.de

6.6. Samstag ☾♉

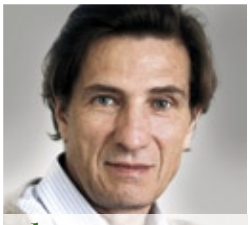
h PflanzenErlebnisFührungen. Von essbaren und heilenden Wild+Kulturkräutern. Im Natur-Park Südgelände + St. Matthäus-Friedhof. O.Tetzinski Tel. 7874829

10.6. Mittwoch ☾♓

8:00:-18:00h AnuKan integrale Ausbildung in ganzheitlich-sinnlicher Berührungskunst in Dresden: 09.10.2015-12.06.2016, AnuKan spannt den Bogen von Tantramassage zu Sexualtherapie und ist Schlüssel zu mehr Bewusstheit, Freude und Selbstheilung! www.Sinnes-art-Seminarzentrum.de, Telefon: 0351/4224602

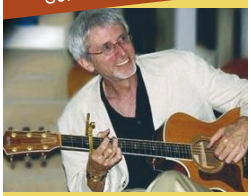
19:30h Infoabend: BITEP Methoden-Fortbildung,...die dem Aufwachen dient - und der spirituellen Begleitung Anderer. Sie verbindet Persönlichkeitswachstum und die Öffnung zur Transzendenz mit der Erfahrung von Stille und Unendlichkeit. Fortbildung beginnt im Herbst 2015! 19:30 Zentrum zeit-und-raum, Grunewaldstr. 18, 2 HH, 10823 Berlin, 030-4798 1626, www.zeitundraum.org

19:30h Verwirklichung eines spirituellen Pfades bedeutet fundamentale Veränderung - Das gemeinsame Lesen kurzer Texte soll inspirieren, sich in Stille der Notwendigkeit und dem bewussten Umgang mit Veränderungsprozessen zu nähern. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr. 66



Christian Meyer
Wochenendseminar
7 Schritte zum Aufwachen
Fr 12. - So 14. Juni
www.zeitundraum.org

„Song Sanctuary"
„Sing-Workshop
mit Michael Stillwater
So. 21. Juni, 11-18 h



ACTivity Schauspielschule
Akazienstr. 27
10823 Berlin-Schöneberg
Info: www.eli-berlin.de/stillwater_berlin
Anmeldung:
info@innerharmony.com

13.6. Samstag ☾♉

10:00-18:00h Wochenend-Workshop Das Leben selbst gestalten: Möchtest du entdecken wodurch du dein Leben gestaltest und warum? Mehr unter 85743438 www.heikebehr.de

12:00-16:00h 5 Elemente Praxis-Kochkurs im Heilehaus Kreuzberg, HP H. Brunner gibt eine Einführung in die 5 Elemente Küche. Schwerpunkt ist die vegetarische/vegane Küche. Kosten 45€, info@chisalon.de, www.facebook.com/events/461223474042311/

14.6. Sonntag ☾♉

11:00-14:30h Kristina's Satt-SANG Lachyoga-Sing-Stillesonntag in Neuenhagen! Ohne Text, Noten oder Vorkenntnisse zu innerer Kreativität und Lebensfreude. Carl-Schmäckestr. 15 im Yogaraum 15366 Neuenhagen b. Berlin. Anm.: 01578-4828177 www.frei-im-sein.com

17.6. Mittwoch ☾♋

19:30h Verwirklichung eines spirituellen Pfades bedeutet fundamentale Veränderung - Kurze spirituelle Texte sollen zu einem gemeinsamen Austausch anregen, um sich der Notwendigkeit und dem bewussten Umgang mit Veränderungsprozessen zu nähern. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr. 66

20.6. Samstag ☾♌

11:00-12:00h Die hermetischen Gesetze, wie wende ich sie an? Vortrag im Frauentreff Gustav-Müller-Str. 11, 10829 B., T. 030.78891100, www.astro-angel.jimdo.com

14:00-18:00h Jahreskreisritual Sommer-Sonnenwende, Charlottenburg, 30 €, T 6120 14 05, T. 0170/215 91 59, www.schamanischeHeilarbeit.de

17:00h Global Water Dances - eine Tanzperformance am Rahel-Hirsch-Spreeufer zum lebenswichtigen Thema Wasser. Eintritt frei. www.globalwaterdances.de

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

21.6. Sonntag ☾♌

16:00-17:30h Kristina's Satt-SANG Klangliegekonzert. Stimme, Monochord, Tanpura, Klangschalen, Gitarre, Schamanentrommel, Meditationdrum - improvisiert im Jetzt, entspannend. Carl-Schmäckestr. 15, Neuenhagen b. Berlin, 01578-4828177 www.frei-im-sein.com

24.6. Mittwoch ☾♍

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

25.6. Donnerstag ☾♎

19:00-21:00h Biologisches Dekodieren mit Angela Frauenkron. Im Vortrag angesprochene Themen: Diabetes mellitus, Stottern, Leberkrebs, Magersucht, ADS, ADHS, Allergien, biologischesdekodieren.de. Im Essentis Bio-Seminarhotel, Weiskopffstraße 16, 12459 Berlin-Schöneweide, http://essentisbiohotel.de, 10€ Eintritt

26.6. Freitag ☾♎

19:00h Heilende Musik aus dem Orient - mit Dr. Rahmi Oruç Güvenç - Erleben Sie die berührende Wirkung orientalischer Musiktherapie - dargeboten von einem ihrer großen Meister! € 20, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

19:00-21:00h Biologisches Dekodieren mit Angela Frauenkron. Im Vortrag angesprochene Themen: Diabetes mellitus, Stottern, Leberkrebs, Magersucht, ADS, ADHS, Allergien, biologischesdekodieren.de. Harmony Power Schule, Eberswalder Str. 30, 10437 Berlin-Prenzlauer Berg, www.harmony-power.de, 10€ Eintritt. Für Schüler der Schule kostenlos.

27.6. Samstag ☾♏

14:00-18:00h Kräuterworkshop Johanniskrautöl in der Schorfheide, HP Daniela Dumann, Tel 36430358, www.hildegardvonbingenberlin.de

30.6. Dienstag ☾♉

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

4.7. Samstag ☾♒

11:00-21:00h Erfahrungs- und Erlebnistag zum Training „Liebe & Erfolg" – mit vielen praktischen Übungen und Teachings, mit Frank Fiess und Team; Haus Lebenskunst, Mehringdamm 32; 25298700 oder www.frankfiess.de

REGELMÄSSIGE TERMINE

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

sonntags

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

Hinweis für Anzeigenkunden

DOPPELAUSGABE JULI/AUGUST

Sie wollen Ihre Termine bewerben, die im Juli, August oder Anfang September stattfinden? Dann verpassen Sie nicht den **Anzeigenschluss:**

Termine: bis 10.6.2015

Kalender-, Highlight-, Flächen-Anzeigen: bis 13.6.2015

Ausbildung

2 Jahre Wachsen und Lernen: Intergrative Systemische Therapie / Familienaufstellung ab 4.12.2015 neue Ausbildungs-, Wachstumsgruppe, am IFOSYS-Institut, Infoabende 9.7., 9.9., 20 Uhr im Aquariana am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, Tel: 69818071, www.ifosys.de

Ausbildung Mediation „Kooperative Konfliktvermittlung & Lösungsfokussierte Gesprächsführung". Lösungs- und ressourcenorientiert, multimethodisch, humorvoll und stärkend - ein Weg der persönlichen Klärung, des Wachstums und der Stärkung! Infoabende 2.7., 31.8., 23.9., 18.00 Uhr, www.kaosconsulting.de

Handystrahlen

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

Jobs biete

Appr. Kinder-u. Jugendl. Psychotherapeut/in zur Mitarbeit in lerntherapeutischer Praxis in Tempelhof gesucht. 0152-2897773

Praxisgründung

Praxisgemeinschaft - Gründung einer großen (ca. 200 m² inkl. 70 m² Veranstaltungs-/Seminarraum) HP-Praxis am Kurfürstendamm. Räume vorhanden! Wer lässt sich begeistern? HP-Kudamm@t-online.de oder 0163-4040100

Räume/Häuser biete

2 klare Räume in Shiatsupraxis zu vermieten, für Körperarbeit und Therapie, 19 u. 22 qm, Wilmersdorf, Tel. 033055/22744

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

Arbeiten im Coachinginstitut Berlin, Waldstraße 32, 10551 Berlin. Wir bieten Räume für Coaching - Therapie und Seminare zur stundenweisen Anmietung ab 15,- Euro an. Anfragen an: info@coachinginstitut.berlin www.coachinginstitut.berlin

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 großer Raum mit Garten in therapeutischer Praxis tageweise zu vermieten. Info: 0173-9053043 oder 030-8552864

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, 030-7812672, www.sommerpension.de

Kleinanzeigen können Sie bequem online auf unserer Webseite unter "Inserieren" schalten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Kleinanzeigenabteilung T. 030 - 6120 1603 oder kleinanzeigen@kgsberlin.de

Aktuelle Anzeigenpreise und Angebote finden Sie auf unserer Webseite unter Inserieren

www.kgsberlin.de

Praxisraum in Friedenau zu vermieten. 15 qm (Nähe S/U Bundesplatz bzw. U Rüdesheimer Platz) für 2 ½ Tage (Mo nachmittags, Di und Mi ganztags, We nach Absprache) an Heilpraktiker/in oder Masseur/in, monatliche Miete: 180,- €, Kontakt: Andrea Volmary, Tel: 030/8210007

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

Schöner kl. Praxisraum in Psychopraxis / Charlottenburg zu vermieten, zentral und verkehrsgünstig, ruhig. Möglich für Psychotherapie, HP, Yoga oder ähnliches. Kontakt unter: 030/ 8919130

Seminarhaus. Mitunternehmer gesucht. www.seeminarhaus.de sucht Mitunternehmer/in. Erfolgsbeteiligung. Auch Pacht oder Verkauf möglich. 03362-882088

Sonniger, schöner 33 qm Praxisraum in Charl., U-Ri. Wagner-Platz für 2 Tage zu gutem Preis zu vermieten, 0172-7075717

Vermiete in Mitte Prenzlauer-Berg schönen Praxisraum und zusätzlich einen Seminarraum. 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

Heilpraktiker-Ehepaar sucht eine neue Bleibe in Berlin. Wir wünschen uns zum Wohnen, für unsere Praxis (Homöopathie/Psychotherapie) und für unsere Orchideen- und Bachblütenessenzen ein großes Haus mit mind. 7 Zimmern und Garten und eine/n nette/n Vermieter/in. Tel. 06831-9862014 oder info@heilpraxismaier.de

Suche 2-Raum-Whg. für Lerntherapiepraxis in zentraler Lage Tempelhofs. Tel. 01578 4943352

Reisen

Herzlich Willkommen in Leipzig. Wir bieten ein gemütliches Gästezimmer für 1-2 Personen an. Anfrage: andreas@bartylak.de

Reisen & Seminare

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

Wohlfühl-Kultur/BewegungsReise ins wunderschöne Granada am 25.Sept. - 2.Okt. für Frauen allen Alters und Figuren!! Infos unter: 0176 866 959 31, http://studio-azahar-christina.magix.net/website - Kontaktformular

Seminare

Für Frauen: Tanz der 5 Rhythmen, Bogenschießen, Zeit für mich, „Das Eigene" leben, Entdeckungsreise Stimme, Tibet. Heilyoga, Einführung Meditation. www.altenbuecken.de, 04251-7899

Sommer-Celebration – Das Leben feiern, die Liebe leben: Die Verbindung von Lebensfreude, Sinnlichkeit und Spiritualität; Nähe Lübeck, mit Frank Fiess und Team: 18.-23.08.; Infos: www.frankfiess.de oder 25298700

Workshops

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten Di. 30.6., 7.7., 20 Uhr, Seminare 3.-5.7. und 2.-4.10. 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, 04.06., Markus Jehle „Liebe, Lust und Leidenschaft" Der Venus/Mars-Zyklus.

Do, 18.06., Markus Jehle „Das läuft ja alles wie geschmiert" Betrug und Bestechlichkeit im Horoskop.

Do, 02.07., Markus Jehle „Kleinvieh macht auch Mist" Über Jupiter in Jungfrau.

UNSERE FORTBILDUNGS-ANGEBOTE 2015:
Astrologie für Fortgeschrittene (Markus Jehle) - Nächste Termine: 27./28. Juni 2015

Klassische Astrologie / Traditionelle Radixdeutung (Birgit von Borstel) Unsere neue Fortbildung ab 13./14. Juni 2015

VORTRAGS-CDS:
Konsumverhalten im Horoskop
No risk – no fun: Abenteuerlust im Horoskop
Saturn/Neptun-Konstellationen
www.mariusverlag.de
Tel. 03322-1286915

ASTRO. BERATUNG:
Tel. 030-785 84 59

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

Bewusstseinsarbeit

Diamond Logos & Tantra, 13-21 Aug. Leben in Essenz; Essentielle Sinnlichkeit 5 Qualitäten der Liebe geistig, emotional + sinnlich erleben. Info: praxis@k-muuss.de, Tel:030-30827827

Feine, individuell abgest. Beratung bei Krisen, Traumata, Depressionen etc., Begl. von transformativen Prozessen, spirit. Supervision, magn. Heilen, Naturheilk. Langjährige Erfah. HP, www.ressourcenpraxis.de

Channeling

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

Energie-/Heilarbeit

Energieheilung und Akupunktur in Kombination. Gemeinsame Behandlungen durch Energieheilerin (Dipl. Psychologin & Qigong-Meisterin / Frankfurt) und langjährig erfahrene Heilpraktikerin (TCM & Kinesiologie / Berlin). Wochenendtermine in Kreuzberg nach Vereinbarung. Info: Tel. 030 69503234 / 0177 5010513, herimdang@hotmail.com

Erfahrener Heiler behandelt wirksam Schmerzen jeglicher Art, besonders nach Operationen. Gerne Hausbesuche. 030/28454483

(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. 30.6., 7.7. 20 Uhr, Seminare: 3.-5.7. und 2.-4.10. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

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

Feng Shui

Was kann energetisches Feng Shui bewirken? Gerne beantworte ich Ihre Fragen. T. 030-53085936, diamant-fengshui-gand.de

Für Frauen

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

Mittsommerzauber - ein besonderer Kräuterworkshop in einer besonderen Vollmondnacht, 2.7. ab 21:30 Uhr, HP Daniela Dumann, Tel. 36430358

Pflanzenseminar Samstag 25. Juli: „Wilde Kräuter-Grüne Wunder". Geballte Kraft die Kräfte schafft. Anmeldung: Olaf Tetzinski 7874829, www.tetzinski.de

Pflanzenseminar Samstag 27. Juni: „Die Schönheit der Blüten". Riechen-Essen-Fühlen-Erleben. Anmeldung 7874829, www.tetzinski.de, www.beatrixwehle.com

Berlin CHIRON
Die Schule für Klassische Homöopathie Berlin
Leitung: Mareen Muckenheim
Ausbildung und Fachfortbildungen
www.chiron-berlin.de
Infotag: Di, 23. Juni, 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

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

Partnervermittlung

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

Reiki

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

Retreats

Dem Göttlichen die Schwergewichte überlassen... WE-Schweige-Retreat in der Uckermark, 10.-12.7.15. Hierzu sollten sie das Buch „Alles läuft Super während ich weg bin" teilweise gelesen haben. www.spirituelles-erwachen-muenchen.de

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

Shiatsu

Berliner Schule für Zen Shiatsu, Aus- und Weiterbildung, flexibles Modulsystem, www.zen-shiatsu-schule.de, Tel. 32662832

Spiritualität

Pyramiden in Bosnien Spirituelle Reise vom 20. - 28. Juni, 22. – 30. Aug. und 26. Sept.– 4. Okt. zum intensiven Einsteigen in die wundervollen Energien an diesem besonderen Kraftort. Maria Leonie Dunkel, 05103–927392, www.Pyramiden-in-Bosnien.de

Tai Chi

Chen Taiji & Qi Gong: Balance für Körper, Geist und Seele (Ch-Wilmersd. & Schöneberg) Tel. 0176-94499498 www.chenstil.com

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 T. 030-34708013 od. www.tanztherapie-zentrum-berlin.de

Therapie

Arthritis, Arthrose, Rheuma, Gicht? Hol Dir Deine Lebensfreude wieder zurück! Hilfe per Telefon. Kostenlos testen: Heilpraxis Witt 0176-10333298

Rückenschmerzen? Meine sind seit 30 Jahren weg! Hilfe per Telefon. Kostenlos testen: Ekke Witt Tel. 0176-10333298

Wir erledigen für Sie:
Layout, Druck und Verteilung Ihrer Werbung in unserem Printmagazin als Anzeige sowie als Flyer-Beilage. Oder legen Sie Ihre eigenen Flyer unserem Magazin bei - auch in Teilauflagen mit regionaler Verteilung in Ihrem Bezirk.

Fragen Sie bei uns an:
KGS Berlin 030.61201600
mail@kgsberlin.de

Anzeigen können Sie auch als Werbebanner schalten auf www.kgsberlin.de

Was uns Menschen ausmacht

Die Freude am eigenen Denken und die Lust am gemeinsamen Gestalten sind die großen Themen dieses Buches. Der Biologe Hüther macht deut-

lich: Jedes lebende System kann das in ihm angelegte Potential am besten in einem koevolutiven Prozess mit anderen Lebensformen zur Entfaltung bringen. Oder einfacher: Gemeinsam kommen wir weiter als allein. Und finden zurück zu dem Lebendigen, das uns ausmacht: zu neuer Kreativität, zum Mut zu sich selbst und zu persönlichen Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens. Wir verfügen über Talente und Begabungen und ein zeitlebens lernfähiges Gehirn, das für die Lösung von Problemen optimiert ist. Wir können Erfahrungen anderer übernehmen und über Generationen weitergeben. Doch alte, gebahnte Denkmuster verhindern, was für das Entstehen von Potentialentfaltungsgemeinschaften erforderlich ist: Vertrauen, Austausch, Begegnung. Wenn wir erkennen, dass unser Gehirn sein Potential in Netzwerken mit anderen entfalten kann, dass wir in all unserer Verschiedenheit zusammengehören, voneinander abhängig und miteinander verbunden sind, dann öffnet sich auch der Weg in eine hoffnungsvolle Zukunft, denn: Gemeinsam verfügen wir über deutlich mehr Hirn als allein!

Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn, bitte. Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2015, 187 S., 19,99 Euro

Der Staatsstreich der Konzerne

In Deutschland und Europa wächst der Widerstand gegen das geplante Freihandelsabkommen TTIP. Thilo Bode schildert anschaulich und mit

analytischer Schärfe, wie TTIP Verbraucherrechte und Umweltstandards gefährdet. Die Konzerne drohen über unsere Zukunft zu bestimmen – stärkere Arbeitnehmer- und Verbraucherrechte hängen ebenso wie ein wirkungsvoller Umweltschutz von ihrer Gnade ab. Dies gilt es mit aller Macht zu verhindern. Thilo Bode zeigt, was sich bei den Geheimverhandlungen

DHARMA BUCHLADEN
Akazienstraße 17
Berlin-Schöneberg

VORTRÄGE UND BUCHVORSTELLUNGEN
MITTWOCHS UM 20 UHR

17.6.2015 Susanne Bäumer: „Abgeschminkt – Eine Psychologin lässt ihre Maske fallen“ und „Raus aus dem Gestrüpp - Anleitung für eine gesunde Psyche“

24.6.2015 Vortrag mit Mona Riegger: Gute Zeiten, schlechte Zeiten - astrologisch©

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

zwischen der Europäischen Union und den USA ereignet und was für uns alle auf dem Spiel steht.

Thilo Bode: Die Freihandels-Lüge. Warum TTIP nur den Konzernen nützt – und uns allen schadet, DVA, München 2015, 272 Seiten, 14,99 Euro

Befreite Ernährung

Für den bekannten Ernährungsforscher Christian Opitz sind die grünen Smoothies ein wichtiger Bestandteil seines bahnbrechenden Ernährungs-Konzepts, das die eigenen Körperinstinkte weckt, sodass wir intuitiv wissen und fühlen, was gut für uns ist und was unser Körper wirklich braucht. Nur eine Ernährungsweise, die dem biologischen

Design des Menschen entspricht, kann dazu führen, dass wir auch dauerhaft bei ihr bleiben. Die befreite Ernährung befreit daher von aller Verwirrung zum Thema „Ernährung".

Christian Dittrich-Opitz: Befreite Ernährung, Hans-Nietsch-Verlag, Emmendingen, 2010, 223 Seiten, 16,90 Euro

Gesundmacher Herz

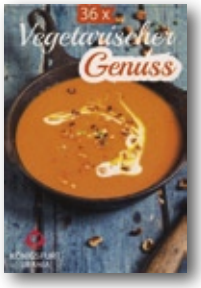
Unser Herz „klopft bis zum Hals", es „rast" und manchmal „stolpert" es sogar. Und obwohl wir all das spüren und wissen, dass unser Herz unablässig mit uns kommuniziert, wurde es in der Vergangenheit zur bloßen „Pumpe" degradiert, die von unseren Gefühlen abgekoppelt ist. Markus Peters vermittelt ein völlig neues Verständnis vom menschlichen Herzen: Das Herz hat sogar sehr viel mit unseren Gefühlen zu tun: Es ist das zentrale Wahrnehmungs- und Verarbeitungsorgan dafür. Wir können unsere Gefühle daher „nutzen", um Einfluss auf das Herz auszuüben – auf das vegetative Nervensystem und auch auf alle anderen Rhythmen des Organismus. Denn aus der Chronobiologie weiß man, dass sämtliche Prozesse in unserem Körper rhythmisch gesteuert

werden. Das Herz ist dafür der entscheidende zentrale Impulsgeber. Je harmonischer und „schwingender" unser Herz schlägt – als Maß dafür gilt die Herzratenvariabilität – desto besser ist dies für unsere Gesundheit. Wenn wir lernen, auf unser Herz zu „hören", dann können wir bewusster mit unseren Emotionen umgehen.

Markus Peters, Gesundmacher Herz, Wie es uns steuert, verbindet und heilt - Der geniale Impulsgeber für Körper und Seele, VAK Freiburg 2013, 192 S., 14,99 Euro

Vegetarischer Genuss in Kartenformat

Ich gebe zu, meine erste Reaktion war skeptisch: Schon wieder vegetarische Rezepte – und dann noch auf Karten… Aber dann überwog die Überzeugung



des Konzeptes: 36 Karten, auf deren Vorderseiten ein Bild zur Illustration dargestellt wird und auf der Rückseite steht das Rezept. Gut ist, dass man sie leicht als Einkaufsliste mitnehmen kann oder man benutzt sie als Orakel: Was steht heute an? Brennnessel-Wildkräuter-Suppe oder Rote-Beete-Carpaccio oder Hirse-Gemüse-Quiche mit Senfkruste? Schöne Ideen, umgesetzt mit weiteren interessanten Themen. H.S.

Claudia Lazar/Monika Cordes: 36xvegetarischer Genuss, Königsfurt Urania, Königsfurt, 2014

Wonach wir wirklich hungern

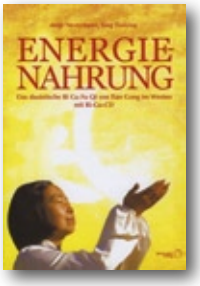
Das Angebot an Diäten ist unüberschaubar, und jede Diät hat einen Haken: Sie alle gehen von der falschen Motivation aus, denn immer sind sie verbunden mit Verzicht und Beschränkung. Statt eines strikten Ernährungsprogramms stellt Bestseller-Autor Deepak Chopra die Frage, welche Lücke

durch schädliche Essgewohnheiten tatsächlich gefüllt werden soll - wonach man also wirklich hungert. Der Körper ist nur der Spiegel dessen, was in uns vorgeht, und nur, wer ein Bewusstsein für die eigenen Angewohnheiten wie unachtsames, schnelles Essen oder Gleichgültigkeit gegenüber Zutaten und Zubereitung entwickelt, kann ein ausbalanciertes und gesundes Leben führen. Deepak Chopra zeigt praktische Alternativen auf, wie jeder sein Denken verändern kann, um eine neue Einstellung zum Essen und zum eigenen Körper zu gewinnen. Seine Botschaft: Abnehmen kann mit Freude verbunden sein, wenn Essen zum Genuss wird. Mit vielen Selbsttests, fachkundigen Ernährungstipps, Achtsamkeitsübungen und ayurvedische Rezepten.

Deepak Chopra: Wonach wir wirklich hungern – Mit der Chopra-Methode Erfüllung finden und dauerhaft abnehmen, Gräfe und Unzer Verlag, München 2014, 256 Seiten, 19,99 Euro

Energienahrung

Spätestens seit dem Dokumentarfilm «Am Anfang war das Licht» erfreut sich das Phänomen der Lichtnahrung im deutschsprachigen Raum einer wachsenden Beliebtheit. In diesem Buch lesen Sie neben einführenden Informationen zum Thema Energienahrung über die Entwicklung des daoistischen Bi Gu Fu Qi im Westen. Ebenfalls wird dargestellt, welche Wege in diese besondere Form der lichtvollen Ernährung führen, welche Bi Gu-Stufen es gibt und wie sich Bi Gu Fu Qi auf die Gesundheit und spirituelle Entwicklung auswirkt. Die Tian Gong Qigong-Schule verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz in der Anwendung und Über-



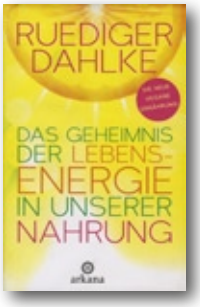
tragung der Bi Gu-Fähigkeit und stellt hier auch einige Erfahrungsberichte von Bi Gu-Praktizierenden vor.

Annette Nevermann, Yang Tianying: Energienahrung – das daoistische Bi Gu Fu Qi von Tian Gong im Westen, Dimension Verlag, 2014, 132 Seiten mit CD zur Bi Gu Fu Qi-Übertragung, 23,00 Euro

KGS verlost 3x 1 Exemplar des Buches. Teilnehmer melden sich bitte bis zum 25.6.2015 per Mail an mail@kgsberlin.de mit dem Betreff "Buchverlosung Energienahrung" und ihrer postalischen Adresse für den Versand des Buches.

Niemand muss müssen, aber alle dürfen wollen

Noch vor gar nicht langer Zeit hieß es „Fleisch macht stark" und „Milch stärkt die Knochen". Heute wissen wir, dass dem nicht so ist. Aber es ist nicht so einfach, festgefahrene Ernährungsüberzeugungen in Frage zu stellen. Wir dürfen nicht vergessen, dass die „Kriegsgeneration" unter völlig anderen Voraussetzungen groß geworden ist als diejenigen, die schon den „Nahrungsüberfluss" miterleben durften. Heute ist es – in vielen Themenbereichen – die Aufgabe der Menschen, neue Konzepte zu



entwickeln. Gerade im Ernährungsbereich scheint es doch wichtig, eine individuelle Lösung zu finden. Nicht jeder sollte regelmäßig fasten oder sich vegan ernähren – auch wenn das Vorbild von Ruediger Dahlke zum Nachahmen anregt, ist es nicht auf jeden übertragbar. In seinem neuesten Buch entschlüsselt er die „vielleicht tiefsten Geheimnisse der Nahrung und der ihr innewohnenden Lebens- und Heilenergie". Jahrelange Erfahrungen und persönliche Experimente machen das Buch zu einem sachlichen und gleichzeitig persönlichen Ratgeber. H.S.

Ruediger Dahlke: Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung, arkana, München, 2015, 368 Seiten, 19,99 Euro

Eine Pilgerreise mit Umwegen

Es war ein reicher Bekannter, der Ulli Nagel anbot, ihr ein Buchprojekt zu finanzieren. Sie nahm dankend an und entschied sich, ihre persönliche spirituelle Sinnsuche aufzuschreiben. Der Weg führte sie zu drei sehr unterschiedlichen spirituellen Lehrern. Er begann bei Osho in Indien, der seine Schüler aufforderte, die Sexualität frei auszuleben und nicht in Zweierbeziehungen verkümmern zu lassen. Als er später mit seinem Ashram in Amerika Schwierigkeiten bekam, wendete sich aus sie enttäuscht von ihm ab und folgte Freunden nach Australien, wo sie den westlichen Tantra-Meister Barry Long kennen-

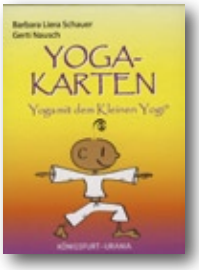
lernte, der ganz anders von der Liebe sprach. Dann lernte sie Andrew Cohen kennen, der die Botschaft vermittelte, dass wir „auf einer tiefen Ebene des Seins einfach Bewusstsein sind.

Vollkommen unbegrenztes Bewusstsein, das einfach ist, ohne jedes Objekt". „Ich wollte lernen, dass wir Menschen nicht voneinander und von der Existenz getrennte Wesen sind, sondern Ausdruck eines universellen Selbst, das seiner Natur nach absolut positiv ist" ist ihre Erkenntnis, die sie aus all den Lehren zog. H.S.

Ulli Nagel: Sex, Liebe und die Suche nach Sinn, tao.de, Bielefeld, 2014, 244 Seiten, 14,99 Euro

Der „Kleine Yogi"

"Yoga mit dem Kleinen Yogi" ist ein Karten-Set für Anfänger und Fortgeschrittene. Barbara Liera Schauer, Erfinderin und Zeichnerin der Kultfigur, hat mit der Figur des ‚kleinen



Yogi' einen echten Freund und Helfer für Klein und Groß geschaffen. Die handlichen Karten erlauben ein abwechslungsreiches Handling für ein individuelles Übungsprogramm für Zuhause oder unterwegs. Yoga verhilft uns zu mehr innerer Ruhe, Kraft und seelischem Gleichgewicht. Der kleine Yogi vermittelt seinen Fans mit seinem Charme und seinen flotten Sprüchen und Gesten zusätzlich wertvolle Dinge wie Leichtigkeit, Freude und Spaß am Sein und Tun und vermittelt ihnen positive Impulse für das tägliche Leben und ermuntert damit, dem Leben jeden Tag aufs Neue mit Liebe, Freude, Elan und Neugier zu begegnen. SM

Yoga-Karten-Set von Barbara Liera Schauer und Gerti Nausch, ISBN: 4250375102113, Königsfurt-Urania, 2015, 49 Karten, 16,99 Euro

einfach vegan – vom Feinsten!

Der Luxus des Einfachen - das ist das Motto von Roland Rauters feiner Küche. Aus regionalen und saisonalen

Produkten kann man im Handumdrehen kreative Gerichte mit dem gewissen Chic zaubern. Alle Rezepte sind vegane Hingucker und machen Lust auf einen Auftritt als perfekten Gastgeber zu vielen Anlässen. Die Rezepte sind einfach und auch für Laien nachzukochen. Das Schöne: Zu jedem Rezept gibt es ein Foto mit einem Anrichtevorschlag. SM

Roland Rauter: einfach vegan - Die feine Küche, Chic kochen für Familie und Freunde, Schirner Verlag Darmstadt, 2014, 232 Seiten, 19,95 Euro

Was die Welt zusammenhält

Authentische Beziehungen sind das entscheidende Lebenselixier für eine Welt, die immer mehr auseinanderzubrechen droht. In Interviews und Reportagen macht sich das Buch »Momente gelingender Beziehung« auf die Suche nach einer neuen Beziehungskultur und lässt unter anderem Jesper Juul, Gerald Hüther und Gesine Schwan ausführlich zu Wort kommen. Die prominenten Interviewpartner zeigen, was Momente gelingender Beziehung in Familie, Wirtschaft, Politik und Musik bewirken können und wie man sie schafft;

aber auch, welche Hindernisse sich ihnen entgegenstellen. In einer neuen Beziehungskultur liegt die Möglichkeit, eine Welt, die heute von Krisen und Kriegen heimgesucht wird und in der menschliche Beziehungen immer mehr von Effizienz und Ressentiments geprägt sind, zum Positiven zu verändern – im Großen wie im Kleinen. In einem eigenen Ratgeberteil werden Bausteine und Voraussetzungen, die eine gute Beziehungskultur schaffen, anschaulich beschrieben. Zusätzlich kommen die Autorinnen, die Expertinnen auf dem Gebiet der Musik sind, ausführlich auf das gemeinsame Musizieren als ein Beispiel für Momente gelingender Beziehungen zu sprechen.

Krista Warnke und Berthild Lievenbrück: Momente gelingender Beziehung – Was die Welt zusammenhält. Jesper Juul, Gerald Hüther, Gesine Schwan u. a., Beltz Verlag, Weinheim 2015, 188 S., 16,95 Euro

Meditation für busy People

Niemand braucht Meditation mehr als Menschen, die keine Zeit zum Meditieren haben. Für viele endet der Versuch, regelmäßig zu meditieren, mit dem Frust in ihrem hektischen Leben dafür nicht den Platz zu finden. Die meisten traditionellen Meditationstechniken wurden für Menschen vergangener Epochen und Kulturen entwickelt, die einen völlig anderen Lebensstil hatten. In diesem Buch zeigt Osho,

wie sich Meditation mit dem modernen Großstadt-Leben verbinden lässt. Der morgendliche Weg zum Arbeitsplatz wird eine Achtsamkeitsübung. Und der Straßenlärm ist keine Ablenkung mehr,

sondern ein Werkzeug, um die innere Stille zu fördern. Viele Methoden sind eigens dafür entwickelt, in den Alltag integriert zu werden.

Osho: Meditation für Busy People. Wie man den Stress besiegt, auch wenn man keine Zeit hat, LEO Verlag, 2015, 160 S., 14,99 Euro

Yoga für Skeptiker

Ulrich Ott verbindet Weisheit, Wissenschaft und Praxis des Yoga zu einem kompakten Basiswissen. Er stellt den Yoga in der gesamten Bandbreite mit seinen acht verschiedenen Aspekten dar. Nach einer kurzen Darstellung des Welt- und Menschenbildes werden im Hauptteil diese acht Punkte von der Ethik über die Körper- und Atempraxis bis hin zu den Stufen der Meditation systematisch entfaltet. Auf jeder Ebene gibt es zahlreiche Übungen, die die Konzepte konkret und anwendbar werden lassen. Der Schlussteil

beinhaltet eine Vertiefung zu den Themen „Reinkarnation“, „Kundalini“, „Yoga-Therapie“ und „Wissenschaft und Spiritualität“. Das Besondere sind hier vier sehr spannende Interviews mit Experten auf den jeweiligen Gebieten. Als Wissenschaftler bleibt Ulrich Ott immer kritisch, lässt nichts aus und zeigt, welche Anschauungen spekulativ und welche Übungen riskant sind. Auch die für den rationalen Verstand befremdlichen Aspekte wie sogenannte Kundalini-Erfahrungen werden hier nicht einfach umgangen, sondern sorgfältig beurteilt.

Ulrich Ott: Yoga für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt die uralte Geisteslehre, O. W. Barth Verlag, 2013, 288 S., 19,99 Euro

Die Kraft der Selbstachtung

Osho weist mit mitten aus dem Leben gegriffenen Beispielen darauf hin, wie jeder sich immer wieder niederdrücken lässt, klein macht und dann auto-

matisch offen ist für Manipulation. Aber wir können auch aufwachen und uns von den Einschränkungen befreien, die wir selbst geschaffen haben. Statt ständig eine Haltung einzunehmen, die an das Mitgefühl unserer Umgebung appelliert, sollten wir uns selbst zum Gestalter unseres Lebens machen. Die Kraft des Selbstachtung zu erfahren, ist der erste Schritt dazu. Die beiliegende DVD mit einem Originalvortrag von OSHO und deutschen Untertiteln erlaubt eine direkte persönliche Erfahrung dieses einzigartigen Lehrers.

Osho: Die Kraft der Selbstachtung – Authentisch leben, Allegria Verlag im Ullstein Taschenbuch, 2014, 432 S. m. DVD, 16,99 Euro

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

11.06 16-18 h „Mediale Lebensberatung“ mit Ute Franzmann (15 Min. 10 Euro / 30 Min. 20 Euro)
17.06. 15-18 h „Energetische Einzelsitzungen“ mit Gabriele Wächter (nach Rainer Strücker)
(Einzelsitzung 45 Min. 85 Euro)
29.06. 11-18 h “Aurafotografie” mit Ralf Marien-Engelbarts. Einzelberatungen
(2 Fotos mit Kurzberatung ca. 20 Min. 35 Euro)
weitere Informationen unter: www.Daulat.de

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

Akupunktur

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

Aromatherapie

Praxis Christina Weber, Bölschestr. 80, 12587 Berlin, T. 030/74394580, www.aromatherapie-berlin.com

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

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

Natur-/Gesundheitsprodukte

Vitalkontor bellicon® Minitrampoline + Vitalprodukte, Samariterstr. 38, 10247 Berlin, Tel. 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

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., KörperPsychoTherapie, Hermannstr. 48, 2.Hof DG, 12049 Berlin, T. 030-6224224, 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. 030 -6120 1602
redaktion@kgsberlin.de

Anzeigen: T. 030 - 6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen: T. 6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

KGS-AUSGABE JULI/AUGUST

Anzeigenschluss
Redaktion: 10.06.2015
Kleinanzeigen: 10.06.2015
Großanzeigen: 13.06.2015

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.

Neuerscheinungen im Jim Humble Verlag

Dr. Eleonore Thun-Hohenstein – Krebsheilung unerwünscht

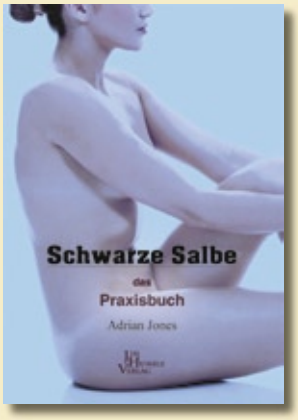
Warum ist eigentlich Ukrain in Österreich, dem Entstehungsland des Präparats, noch nicht zugelassen? Kein Arzt versteht, warum ein Land nicht stolz ist auf ein derartiges Spitzenprodukt und sich jährlich Milliarden an Steuereinnahmen entgehen lässt. Ganz abgesehen von der Möglichkeit, Tausenden von Patienten damit helfen zu können. Dr. Eleonore Thun-Hohenstein schildert die unglaublichen Vorgänge und böswilligen Aktionen, für die einige Beamte des Österreichischen Gesundheitsministeriums verantwortlich sind. Sie alle dienen nur einem Ziel, Ukrain mit allen Mitteln zu vernichten.

Softcover, 213 Seiten, ISBN: 9789088791130, EUR 18,95

Adrian Jones – Schwarze Salbe, das Praxisbuch

Seit ich das erste Buch über Schwarze Salbe geschrieben habe, wurde ich mit Bitten um weitere Informationen überschwemmt, besonders in Bezug auf die praktische Anwendung der Schwarzen Salbe. Es liegt nicht in meiner Absicht, irgendjemandem vorzuschreiben, was er tun sollte, wenn bei ihm Hautkrebs vermutet oder diagnostiziert wird. Ich glaube, dass jeder Mensch das ihm von Gott verliehene Recht, ja die Pflicht hat, über seine Gesundheit selbst zu bestimmen und darüber zu entscheiden, wie er seine Krankheit behandeln will.

Softcover, 126 Seiten, ISBN: 9789088791192, EUR 18,95



Dr. Mark Sircus – Das medizinische Marihuana

Obwohl es in diesem Buch in erster Linie um medizinisches Marihuana geht, geht es hier auch um Allgemeinmedizin oder, wie ich sie nenne, „natürliche allopathische Medizin“. Ich habe ein umfangreiches Protokoll über cannabisnoide Medizin erstellt, bei dem medizinisches Marihuana in Kombination mit anderen Substanzen (wie Magnesiumöl) verschrieben (oder einfach eingenommen) werden kann, um seine Wirksamkeit gegen ein breites Spektrum von Krankheiten zu erhöhen.

Softcover, 288 Seiten, ISBN: 9789088791116, EUR 21,95

JIM HUMBLE VERLAG

www.jimhumbleverlag.com
info@jimhumbleverlag.com
Tel.: 02681-950595

- DAS NEUE LICHT VERLAG -

RADIO 98.2 PARADISO
MUSIK ZUM VERWÖHNEN
NEU AUCH AUF DAB+

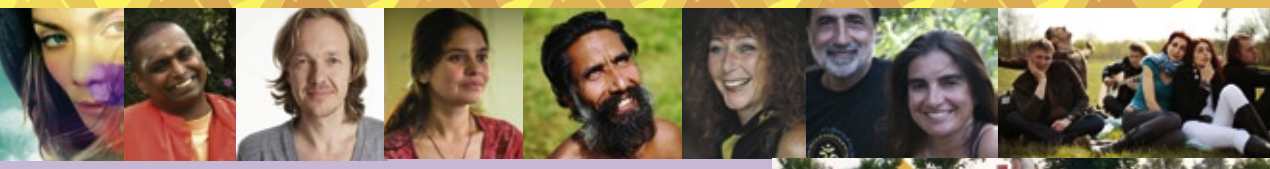
11. YOGA-FESTIVAL BERLIN 2015

gib ☮ 'ne chance

09. - 12. Juli 2015

Kulturpark Kladow

Neukladower Allee 9 · 14089 Berlin
Bus 134 · X34 · 697 o. S1 · S7 + Fähre ab Wannsee
Tageskarte: 30,- € / VVK: 25,- € · Festivalkarte: 55,- € / VVK: 45,- €



4. Yoga-Vedanta-Family-Camp

17. - 21.07.15 ›› Buckow bei Großwudicke

Programm, Infos und Anmeldung unter:

Lernen in Bewegung e.V. · T. 030 - 38 10 80 93 · www.yogafestival.de