



KÖRPER GEIST SEELE

**KGS**  
**BERLIN**

Gesundheit, Lebenshilfe und Inspiration - [www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de)

**Selbst.Bild**

**Selbststärkung**

**Selbstvertrauen**

**Selbstwirksamkeit**

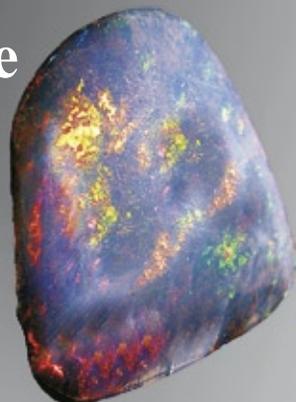
9

2015

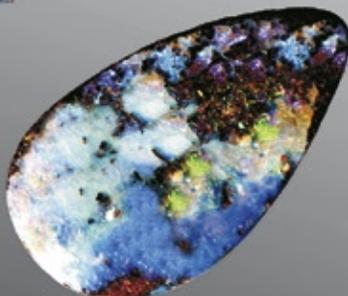
KGS  
seit  
1994

# Viele Grüße aus Australien

## Opalstarke-Angebote im September



schwarzer Opal  
Boulder-Opal  
Anden-Opal  
Feuer-Opal  
Edel-Opal  
Opalit



Wegerichstr. 7  
Wilmersdorfer Str. 79  
Knaackstr. 35  
Bahnhofstr. 24  
Grußdorfstr. 12  
Brandenburger Str. 64  
Neumarkt 7 a.d. Frauenkirche  
Alaunstr. 15  
Nikolaistr. 23

12357 Rudow Tel.: 661 02 47  
10629 Charlottenburg  
10405 Prenzlauer Berg  
12305 Lichtenrade  
13507 Tegel  
14467 Potsdam  
01067 Dresden  
01099 Dresden  
04109 Leipzig



Mo - Sa 10 - 18 Uhr  
Mo - Sa 11 - 19 Uhr  
Mo - Fr 11 - 19 Sa 10 - 19 Uhr  
Mo - Fr 9 - 18 Sa 9 - 14 Uhr  
Mo - Fr 9.30 - 18 Sa bis 15 Uhr  
Mo - Sa 10 - 18 Uhr  
Mo - Sa 10.30 - 19 Uhr  
Mo - Sa 10 - 19 Uhr  
Mo - Sa 10 - 19 Uhr

# DER KRYSTALL-LADEN

Angebot freibleibend und unverbindlich

Klaus Lenz GmbH  
[www.edelsteinhaus-lenz.de](http://www.edelsteinhaus-lenz.de)

- 04 kurz&bunt
- 09 highlights

**Thema SelbstBild**

- 12 **Erkenne dich selbst!** von Wolf Schneider
- 14 **Ich bin alles...** und noch viel mehr, sagt Mo Feuerlein
- 16 **Gewaltfrei kommunizieren** von Nayoma Viktoria de Haen
- 18 **Seelenpartner - Liebe ohne Limit** von Anne Heintze
- 20 **Warum wir fühlen, wie wir fühlen** erklärt Thomas Hohensee
- 22 **Innere Stärke - Die Kraft der Zyklen** von Katja Neumann
  
- 24 **Zur Liebe zurückfinden** von Jochen Meyer
- 26 **Ergib dich deinem Herzen!** Von der intuitiven Heilerin Shabana
- 28 **TCM - Das Feuer-Element** von Bernd Monecke
- 30 **Staphisagria - Ritter wider die bürgerliche Zwangsmoral** Andreas Krügers Serie über wichtige homöopathische Mittel
- 32 **Hafer - in der Ruhe liegt die Kraft** Mit Heilpflanzen durch das Jahr - von Cornelia Titzmann
- 34 **Am Anfang war Aluna** Oliver Driver über das Weltbild der Kogi-Indianer
- 36 **Grüne Antibiotika** von Dr. Eberhard J. Wormer
- 37 **Infobeitrag**
- 57 **Lesen & Hören**

Coverfoto: © Asia Yakushevich - Fotolia.com

**Regelmäßige Rubriken**

- Astro-Service 38
- Kalender 40
- Wegweiser 46
- 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

# Filme mit Spirit!

Jeder Film  
**9,99**  
Euro

Um die größtmögliche Verbreitung solcher Filme zu ermöglichen, haben wir die Preise gesenkt.

Zu bestellen unter <https://shop.horizonworld.de>

**SHOP.HORIZONWORLD.DE**

# Spiritualität & Heilen 2015

BERLIN's alternative Gesundheitsmesse ...

Eintritt FREITAG 7,00 €

mit 70 Vorträgen u.a.....

Vortrag mit der erfolgreichen Autorin **PENNY McLEAN:** „Kein Kredit vom Universum!“

„Demenz, Parkinson, MS, Diabetes, Krebs, Schmerz Neue Therapiemethoden“ - mit dem Arzt **Dr. Dr. Klaus Zak**

## 18. - 20. Sept

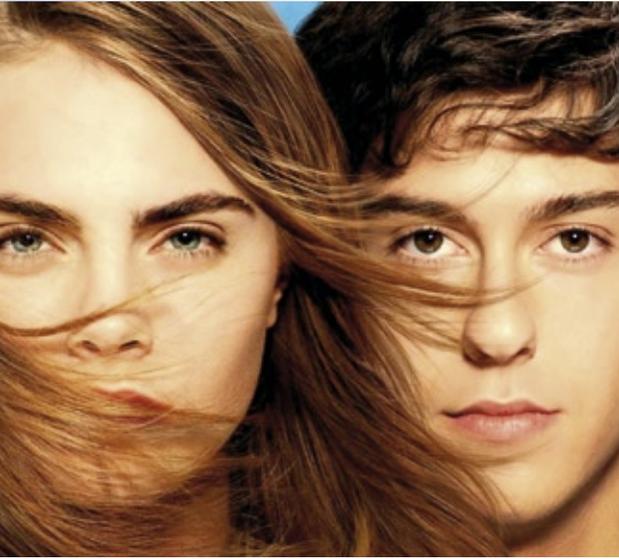
## AVZ-Logenhaus

**Emser Str. 12-13; U3/U7 "Fehrbelliner Platz"**  
 10719 BERLIN-Wilmersdorf

FR: 14 - 19 Uhr, SA: 11 - 19 Uhr, SO: 11 - 18 Uhr

FR: 7,00 € (einheitlich); SA / SO: 10,00 € / je Tag  
 ermäßigt: 8,00 € / je Tag; Kinder bis 14 Jahre frei

Info: ESO-TEAM GmbH Tel: 089-8144022 / [www.esoterikmesse.de](http://www.esoterikmesse.de)



### FILM: MARGOS SPUREN

Quentin verbindet mit dem geheimnisvollen Nachbarmädchen Margo seit seiner Kindheit ein Geheimnis: Damals fanden sie zusammen die Leiche eines Selbstmörders und noch am gleichen Abend war Margo an Quentins Fenster geschlichen, um ihm die Schlüsse aus ihren Nachforschungen zu präsentieren. Neun Jahre später: Die beiden haben sich längst auseinander gelebt, doch dann steht Margo erneut, als Ninja verkleidet, vor seinem Fenster. Sie will losziehen, um sich an denjenigen zu rächen, die sie enttäuscht haben. Quentin folgt ihr in das nächtliche Abenteuer, doch am nächsten Tag ist Margo plötzlich verschwunden. Das Mädchen bleibt unauffindbar und wird auch von der Polizei nicht gefunden. Doch sie hat Spuren hinterlassen, die nur für Quentin bestimmt zu sein scheinen. Also entschließt er sich, das Rätsel um Margo zu lösen. Ein netter, vielschichtiger Beziehungsfilm zu den vielen Facetten einer Freundschaft.

**Margos Spuren**, Jake Schreier mit Nat Wolff, Cara Delevingne u.a., USA 2014, Filmdrama, seit 1.8.2015 in den Kinos

### UNESCO-PREIS AN LAMA OLE NYDAHL



Dem buddhistischen Lehrer Lama Ole Nydahl wurde der Preis für Dialog, Koexistenz und Frieden der UNESCO-Assoziation für interkulturellen und interreligiösen Dialog in Malaga (Spanien) verliehen. Der Preis wurde ihm und seiner verstorbenen Frau Hannah Nydahl für ihren Beitrag zur Förderung von Meinungsfreiheit, Mitgefühl, Frieden und Güte verliehen. Als weiteren Preisträger

ehrte die Assoziation Papst Franziskus I. Bei der Laudatio im Kongresspalast in Malaga betonte Präsident Lorenzo Rodriguez de la Peña die einzigartige Rolle Nydahls und seiner Frau Hannah, die 2007 verstorben war, bei der Stärkung universeller Werte und menschlicher Freiheiten sowie der Unterstützung für viele Menschen bei der Entwicklung von innerem Frieden und Wohlergehen.

Lama Ole Nydahl lehrt seit 1972 den Buddhismus und hat in den vergangenen 43 Jahren weltweit mehr als 600 buddhistische Zentren gegründet, davon mehr als 140 in Deutschland. Für Vorträge und Meditationskurse reist der 74jährige bis heute zweimal im Jahr um die Welt. 1969 waren er und seine 2007 verstorbene Frau auf ihrer Hochzeitsreise nach Nepal dem 16. Karmapa begegnet, dem Oberhaupt der Karma-Kagyü-Tradition des tibetischen Buddhismus. Drei Jahre später beauftragte der Karmapa die Nydahls, den Buddhismus im Westen zu lehren. 2012 ehrte Seine Heiligkeit der 17. Gyalwa Karmapa Thaye Dorje Lama Ole Nydahl für seine Lebensleistung bei der Verbreitung des Diamantweg-Buddhismus in der westlichen Welt. Der Diamantweg gehört zu den drei großen buddhistischen Lehrrichtungen.

Weitere Informationen zur Arbeit von Lama Ole Nydahl auf [www.diamantweg.de](http://www.diamantweg.de), [www.lama-ole-nydahl.de](http://www.lama-ole-nydahl.de)



### FILM: COCONUT HERO

Mike ist 16 und lebt mit seiner etwas nörgeligen Mutter Cynthia in einer kleinen und verschlafenen Holzfallerstadt in den Wäldern Kanadas. Mike geht's nicht gut, er fühlt sich einsam und perspektivlos. Er hat keine Freunde. Sein Vater ist weg. Ihn treiben weder Ambitionen noch Interessen an – nicht mal ein Lieblingsessen kann er benennen. Eigentlich möchte Mike nur eines: nicht mehr da sein. Irgendwann entschließt er sich, seiner als trostlos empfundenen Existenz ein Ende zu bereiten. Der Teenager gibt eine Traueranzeige in der Zeitung auf und versucht, sich zu erschießen, woraufhin er im städtischen Krankenhaus wieder zu sich kommt. Doch als er die etwas ausgeflippte, bezaubernde Miranda kennenlernt, fängt sein Leben auf einmal an, Spaß zu machen.

**Coconut Hero**, Regie: Florian Cossen mit Alex Ozerov, Bea Santos, Krista Bridges u.a., Filmdrama, Deutschland, Kanada, seit Mitte August 2015 in den Kinos



### DOKU: THULE TUVALU

Thule, die nördlichste Stadt in Grönland, und der Inselstaat Tuvalu im Pazifischen Ozean könnten kaum unterschiedlichere Orte sein. In Thule suchen Jäger bei unter vierzig Grad minus in Fellkleidern und mit Hundeschlitten nach Beute, damit ihre Familien und Tiere genug zu essen haben. Im heißen Tuvalu ernähren sich die Inselbewohner von Fischen, Kokosnüssen und selbst angebaute Gemüse. Doch die auf den ersten Blick so unterschiedlichen Lebensumstände im Norden und Süden sind sich auf den zweiten Blick ähnlich. Hier wie da sind die Menschen unmittelbar von der Natur abhängig – und deren Gleichgewicht ist bedroht. In Thule schmilzt nach und nach das Eis, Tuvalu versinkt deswegen nach und nach im Wasser. Wie gehen die Betroffenen damit um? Auf beiden Seiten gibt es Hoffnung, Wut, Zuversicht und Resignation – manch einer weiß, dass keine andere Wahl bleibt, als woanders ein neues Leben zu beginnen.

**thule tuvalu**, Dokumentation, Regie: Matthias von Gunten, Filmdokumentation, Schweiz, Tuvalu 2014, seit Mitte Aug. 15 in den Kinos

### LETLANDS SCHAMANISCHE TRADITION



Die Letten haben sehr lange an ihre alten Gottheiten geglaubt, sie angebetet und mit ihnen Kontakt gehalten, weil sie spät christianisiert wurden. Der christliche Glaube kam im 13. Jahrhundert mit der Besetzung des Landes und vielen Kämpfen nach Lettland. Die neue Religion wurde mit Gewalt eingeführt und deshalb vom Volk sehr lange nicht angenommen. Bis ins 16. Jahrhundert wurden die alten lettischen Rituale heimlich unter fremder Herrschaft weiterge-

führt. Dann kam die Zeit der Inquisition, mit der fast alle weisen Leute, Heiler und Heilkundige vernichtet wurden. Danach blieben nur wenige, die die Tradition

weiter geben konnten. Das alte Heilwissen wurde in „Volksliedern“ versteckt und bis heute lebendig gehalten und weitergegeben. Es sind inzwischen 1.2 Millionen Texte und 30000 Melodien identifiziert worden, die zum Teil über tausend Jahre alt sind. Der Mensch gilt hier als gleichwertiger Teil der gesamten Schöpfungs-Harmonie. Wenn man Kräuter sammeln geht, muss man zuerst die Mutter dieser Pflanzen ansprechen. Dafür gibt es besondere magische Formeln, die Dainas. Mit dem Singen stimmt man auch Gott und die Natur günstig: „Obschon ich es schwer habe, obschon ich bittere Tagen habe, singe ich doch prachtvoll; Gott mag die prachtvollen Lieder, der Neider meine Tränen“.

**Ieva Ancevska**, Dampfbad-Meisterin, Heilkundige und Ethnologin aus Lettland, Programm & Frühbucher-Anmeldung zum Weltkongress der Ganzheitsmedizin in München, 9.-11.10.2015 auf [www.institut-infomed.de/weltkongress-oktober-2015](http://www.institut-infomed.de/weltkongress-oktober-2015)



Willkommen bunter Herbst!

Die Blätter rascheln schon unter den Füßen und wir genießen die gemütliche Zeit des Jahres mit kuscheligen Stunden am Kamin! Freuen Sie sich auf unser besonderes Herbstangebot im schönen Gutshaus Stellshagen.

Preise pro Person: z.B. für 3 ÜN €245 im DZ, €305 im EZ; 5 ÜN €399 im DZ, €499 im EZ; Zeitraum vom 01.11.-27.11.2015



Hotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen  
T 038825-44-0, F 038825-44-333  
[info@gutshaus-stellshagen.de](mailto:info@gutshaus-stellshagen.de), [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)

 **BIO HOTELS**



### FILM: LEARNING TO DRIVE

Die New Yorker Schriftstellerin Wendy (Patricia Clarkson) erlebt einen Schock, als ihr Mann sie verlässt. Nach 21 Jahren Ehe fällt es ihr schwer, plötzlich auf eigenen Füßen zu stehen. Doch Wendy lässt sich nicht unterkriegen und beschließt, Fahrstunden beim indischen Taxifahrer Darwan (Ben Kingsley) zu nehmen – schließlich muss sie mobil sein, um ihre Tochter Tasha (Grace Gummer) in Vermont besuchen zu können. Im Verlauf der Fahrstunden kommt es zu einem regen Austausch zwischen den beiden so unterschiedlichen Persönlichkeiten – Wendy ist impulsiv und wurde gerade verlassen, Darwan ist streng und steht kurz vor seiner Hochzeit. So sind Fahrlehrer und –schülerin zwar nicht immer einer Meinung, doch worauf es im Leben wirklich ankommt, darüber sind sie sich ziemlich schnell einig, zumal Darwan eigentlich ein sanftmütiger Typ ist...

**learning to drive**, Regie: Isabel Coixet mit Ben Kingsley, Patricia Clarkson, Grace Gummer u.a., Spielfilm, 90 min., USA 2014, seit 10.08.15 in den Berliner Kinos



### FILM: TAXI TEHERAN

Ein Taxi fährt durch die lebhaften, farbenfrohen Straßen Teherans und die unterschiedlichsten Menschen steigen ein und aus. Auf dem Weg werden sie von ihrem Fahrer interviewt und sagen ihm offen, was sie denken. Es entstehen heitere, aber auch dramatische Situationen. Am Steuer sitzt niemand anderes als der iranische Regisseur Jafar Panahi, das Geschehen ist zum großen Teil nicht inszeniert. Gefilmt wurde im Auto mit einer fest montierten Kamera – doch trotz der statischen Perspektive entfaltet sich eine thematische Vielfalt, die über die

Grenzen des Vehikels weit hinausreicht. Erzählt wird von Armutskriminalität, Aberglaube, dem Filmemachen selbst und vom iranischen Regime, das Menschen wie Panahi inhaftieren lässt und mit Berufsverbot belegt.

**Taxi Teheran**, Regie Jafar Panahi, Iran 2014/15, ausgezeichnet mit dem Goldenen Bären, seit Anfang August in den Kinos

### FILMBIOGRAPHIE: AMY WINEHOUSE

Amy Winehouse war eine waschechte Ausnahmekünstlerin. Mit persönlichen Songtexten, die sie mit ihrer charakteristischen Soulstimme zum Leben erweckte, begeisterte und berührte die Britin eine weltweite Fangemeinde. Sie verkaufte mehrere Millionen Platten und gewann sechs Grammys. Aber ihre kometenhafte Karriere war nur von kurzer Dauer, schließlich sind ihr die Drogen zum Verhängnis geworden: Im Alter von gerade einmal 27 Jahren starb Winehouse an einer Alkoholvergiftung.



Filmemacher Asif Kapadia widmet sich in seiner Dokumentation dem kurzen Leben der Sängerin. Mithilfe von zuvor unveröffentlichtem, privatem Material zeigt Kapadia, wie Winehouses Erfahrungen mit Familie, Freunden, anderen Musikern und Medien sich in ihrem künstlerischen Schaffen niedergeschlagen haben und stellt direkte Zusammenhänge her.

**Amy**, Regie: Asif Kapadia mit Amy Winehouse, Mark Ronson, Tony Bennett u.a., USA 2014, seit 16.7.2015 in den Berliner Kinos

### KONZERT: BANTU

Bantu, ein 13-köpfiges Musiker-Kollektiv, wurde von den Nigerianisch-Deutschen Brüdern Adé Bantu und Abiodun gegründet. Ihre Musik ist eine eklektische Fusion aus Afrobeat, Highlife, Afrofunk & Afrohip-hop. Die Band besteht aus Multi-Instrumentalisten und Vokalisten, die als Kollektiv auftreten. Ihre Songs verknüpfen politische Inhalte und Satire mit persönlichen Texten, die Gedanken und die Hüften ihrer Zuschauerinnen und Zuschauer anregen. BANTU startete in der Nigerianischen Musikszene 1999 mit seiner herausragenden Tanz-Single "Nzogbu". Seitdem hatte das Kollektiv reihenweise Radiohits, die es in Nigeria und weltweit berühmt machten. Es erhielt zahlreiche



Preise. BANTU hat zahlreiche Features mit internationalen Großen wie UB40, Gentleman, Patrice, Nneka, Tony Allen, Harry Belafonte und vielen anderen mehr. Seit 2013 veranstaltet BANTU eine der erfolgreichsten Live-Shows in Nigeria, "Afropolitan Vibes", eine monatliche Konzertreihe im ehemaligen Kolonialgefängnis Freedom Park in Lagos.

**Bantu**, Afrobeat/Afropunk/Afrohiphop aus Lagos, Nigeria, So. 13. Sept. 2015, 21.00h, LIDO - Cuvrstr.7 /Schlesische Str., 10997 Berlin, am 12. Sept. treten sie beim Bürgerfest des Bundespräsidenten auf und sind deshalb in Berlin, weitere Infos auf [www.bantucrew.com](http://www.bantucrew.com), Tickets 18,-€, ermäßigt 12,-€

### FRAGE DER ZUKUNFT

Der „Hebammenstreit“ ist eine Auseinandersetzung, die weit über den privaten Bereich von Geburt hinausgeht. Welche Zukunft streben wir an? „Diese Frage muss öffentlich, im Zentrum der Gesellschaft diskutiert wer-

den. Eine Welt, in der das Weisheitswissen von Frauen und die kulturelle Wurzel der Menschheit einen Platz haben? Oder wollen wir in einem Land leben, in dem die Bedürfnisse von Müttern und Neugeborenen ausgeblendet werden, in dem das elementare Recht von Frauen, Kinder mit der Hilfe einer Hebamme zu gebären, mit Füßen getreten wird und Hebammen keinerlei Unterstützung von Seiten der Politik erfahren und allmählich untergehen?“

Die Forderung nach einer Unterstützung der Hebammen beinhaltet ausdrücklich auch die bessere Bezahlung der Hebammen, sollte die Versicherungskrise und das Ende der Hebammen doch noch abgewendet werden können. Man mag sich ein Aus ja kaum vorstellen, aber seit drei Jahren nun ringen die Hebammen um ihre Zukunft gegen eine alles dominierende Versicherungsindustrie. Als Signal für Hebammen und die Zukunftsfähigkeit von Deutschland hat FlowBirthing seinen Health Media Award, mit dem es für herausragende und nachhaltige Kommunikation im Bereich Frauengesundheit ausgezeichnet wurde, allen Hebammen in Deutschland gewidmet: Ja zu kraft- und freudvollen Geburten mit starken Frauen und Hebammen für eine gesunde Gesellschaft und eine lebenswerte Zukunft!

Weitere Infos zum Thema bewusste Schwangerschaft und Geburt: [www.flowbirthing.de](http://www.flowbirthing.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 Kriegsengel und alle, deren Lebens- und Familiengeschichte durch die Ereignisse und Folgen der beiden Weltkriege, aber auch durch erfahres 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: 19./20. September, 17./18. Oktober, 21./22. November 2015  
Genogrammseminar auf Sylt: 5.-8. Juli 2016, Sylter Sommercamp: 9.-16. Juli 2016

Info/Anmeldung: T. 030 - 63 91 60 91 | [www.Gabriele-Baring.eu](http://www.Gabriele-Baring.eu)



**IN CONCERT: EBO TAYLOR - KÖNIG DES HIGHLIFE**

Dass diese Titulierung als eines der Urgesteine westafrikanischer Musikkultur mitnichten zu hoch gegriffen ist, zeigt die beeindruckende Vita des Ghanaers. »Ich habe schon mit sechs Jahren die ersten Instrumente in den Händen gehabt. Da mein Vater ein guter Klavierspieler war, lernte ich schnell«, erinnert sich Taylor. Mit 20 Jahren steht Ebo als Bandleader der Stargazers und der Broadway Dance Band auf der Bühne, ehe es ihn 1962 aus dem Fischerstädtchen Saltpond an der ghanaischen Küste nach Europa zieht. In London studiert er an der Eric Guilder School of Music. Während seines Studiums trifft er immer wieder auf den Mann, der als Begründer des Afrobeat gilt: Fela Kuti. Während Kuti den Afrobeat vorantreibt, begehrt Ebo neue Wege und beginnt, den traditionellen Highlife um westliche Jazz-Elemente und den verspielten Einsatz von Gitarren anzureichern – sein Status als Wegweiser für den Highlife ist bis heute unbestritten. Zurück in Ghana arbeitet Taylor als Inhouse-Produzent für heimische Labels Mit »Love & Death« erscheint dieser Tage das ers-

te international vertriebene Album der Highlife- und Afrobeat-Koriphäe.

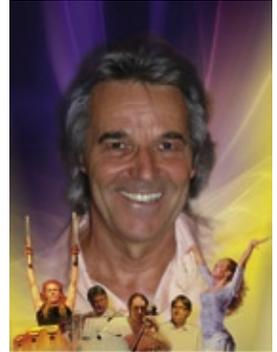
**Ebo Taylor**, Afrobeat aus Ghana & DJ Support & AftershowParty im KOJO AMATÉ am Do. 24. Sept. 2015, 21.00h, Einlass 20.00h, im Bi Nuu (ex-KATO), im Ubf-Schlesisches Tor, 10997 Berlin, Tickets: 18,- €- VVK 15,-€ zzgl Gebühr

**TRAUMHAFT MUSIK FÜR DIE NEUE ZEIT!**

Jeder, der mal ein Konzert mit Lex van Someren erlebt hat, weiß, dass dieser Klangkünstler es versteht, die Dimension der Seele in seiner Musik und Bühnenkunst zu verkörpern. Sein Gesang wirkt wie eine poetische Sprache des Herzens, welche die tieferen Schichten der Seele berührt.

Unter dem Motto „Wie im Himmel“ entführt der in Baden-Baden lebende niederländische Klang- und Performancekünstler zusammen mit seiner Band seine Gäste auf eine musikalische Reise für Herz und Seele in außergewöhnliche Klangwelten.

Die Gesänge und die zauberhaft arrangierte und vertonte Musik verwandeln den Konzertraum in einen lebendigen und andächtigen Raum der Stille, wo man die Seele baumeln lassen kann und sich körperlich und geistig von den Anspannungen des Alltags erholen kann.



**Lex van Someren & Band**, Konzert „Wie im Himmel“, 13.11., Berlin, Emmauskirche, VVK: € 29,50 bei Sekretariat Lex van Someren, Tel. 07223-806650, music@someren.de, www.someren.de

**LESEN AUF PAPIER FÜR VIELE „GESÜNDER“**

Auch, weil sie die gesundheitlichen Auswirkungen eines zu intensiven Gebrauchs des Smartphones fürchten, lesen Menschen lieber auf Papier. Das fand nun eine Studie der „Two Sides“-Initiative heraus. Plus: die ganze Studie zum Download.

Erstaunliche Ergebnisse gibt es bei einer neuen Studie der europäischen „Two Sides“-Initiative, die Präferenzen beim Lesen auf Papier oder Online gegenüberstellt. 1.000 Menschen in Großbritannien und den USA hat „Two Sides“ befragen lassen. 60 Prozent der Befragten gaben dabei an, dass die möglichen gesundheitlichen Folgen der Nutzung von Smartphones ihnen Sorgen bereiten. Besonders ausgeprägt war diese Sorge in der Gruppe der 18 bis 24jährigen. 79 Prozent der Befragten empfinden das Lesen auf Papier außerdem als entspannend. Effizient dürfte das Lesen auf Papier zudem sein. 84 Prozent meinten, dass sie sich Inhalte besser merken könnten, wenn sie sie auf Papier konsumieren.

Mehr Infos zum Thema auf [www.buchreport.de](http://www.buchreport.de)

**wasserkontor.de**

seit 10 Jahren im Bötzowkiez  
wir feiern am 10.10.2015



Wasserfilter  
Wasseranalysen  
Wasserbelebung

Trinkflaschen  
Humustoiletten  
Gläser/Karaffen

**Bötzowstr.29 ☎44737670**  
**Mo-Fr 10-19 Uhr Sa 10-18 Uhr**

## REIKI-AUSBILDUNGEN - WWW.BAMBUSPRAXIS.DE

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



Bernd Monecke unterrichtet als Reikilehrer seit über 15 Jahren Reiki. Er arbeitet als Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Akupunktur, TCM, Shiatsu und Reiki.

Reiki eignet sich hervorragend zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte und ist als Entspannungsmethode bei sich selbst und zur

Behandlung Anderer einzusetzen. Es stärkt die Herzenskraft und gleicht emotionale Ungleichgewichte aus. Die Arbeit mit dem Inneren Kind hilft alte Traumata und negative Glaubenssätze loszulassen und unterstützt dabei, sich neu auszurichten.

*Inhalt der Ausbildung in den 1. Reiki-Grad:*

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

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

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

**Veranstaltungsort:** Die Praxis im Bambusgarten, Diederhoferstraße 4, 10405 Berlin

**Info und Anmeldung** bei Bernd Monecke 030-47374668, [www.bambuspraxis.de](http://www.bambuspraxis.de), e-mail: [b@bambuspraxis.de](mailto:b@bambuspraxis.de)



## 2. BERLINER HILDEGARD VON BINGEN TAG IM SEPTEMBER 2015

**Mehr Vitalität im Leben -  
Entgiftung nach Hildegard von Bingen**

Ein Tag voller Inspiration mit spannenden Kurzvorträgen, Hildegard Experten, Hildegard Musik, Workshops und Markt der Möglichkeiten ( Büchern, CDs, Kräuter, Edelsteine, Bilder u.a.)

Vortragsthemen: Blutreinigung durch Hildegard-Aderlass und Schröpfen; Entgiftung durch Gewürze und Ernährung; Das Hildegard Fasten; Die reinigende Kraft der Edelsteine; Workshop Darmsanierung  
Referenten u.a.: Dr. med. Michael Ptok, Arzt für Naturheilverfahren, Präsident der Internationalen Hildegard Gesellschaft

**Termin:** Sa., 19.9.2015, 10-18 Uhr

**Ort:** Campus Daniel, Brandenburgische Straße 51, 10707 Berlin-Wilmersdorf

**Tageskarte:** 90 EUR - inkl. Hildegard Mittagessen und Kaffeepause

**Anmeldung:** bitte an Daniela Dumann, Heilpraktikerin und Veranstalterin, Telefon 030-36430358, 0170-6011182, [praxis@danieladumann.de](mailto:praxis@danieladumann.de)

**Anmeldeformular** auf [www.hildegard-von-bingen-berlin.de](http://www.hildegard-von-bingen-berlin.de)  
Der Reinerlös der Veranstaltung geht an das Projekt Waldpiraten-Camp der Deutschen Kinderkrebsstiftung

## JUBILÄUMSFEST

### 27 Jahre Praxis für Vegetotherapie

In meiner 27-jährigen Arbeit als Vegetotherapeutin habe ich in vielen Stunden vertrauensvolle Beziehungen zu meinen Klientinnen und Klienten erlebt. Freude an Erfolgen aber auch schwierige Auseinandersetzungen bestimmten die gemeinsame Arbeit. Im Bemühen den Kern unseres Wesens zu finden und diesen sprechen zu lassen wurden unzählige Hürden genommen. In meiner Begleitung als Therapeutin vertrat ich fast immer die Meinung, dass Veränderung gelingen kann!

Nach diesen Anstrengungen lade ich nun herzlich ehemalige oder zukünftige Klienten zum Jubiläumsfest ein, die sich mit der Reichianischen Körperpsychotherapie vertraut gemacht haben oder vorhaben sich auf diesen Weg zu begeben. Das Fest stellt gleichzeitig einen Rückblick und eine Vorschau auf das kommende Jahr dar: Im Januar 2016 startet die Ausbildung in charakteranalytischer Vegetotherapie.

**Termin:** Sa., 19. Sept. 2015, ab 16:00 Uhr

**Ort:** Meßmerstr. 7 A, 12277 Berlin, Tel: 030-24324237, [www.vegetotherapie-berlin.de](http://www.vegetotherapie-berlin.de)

Da für das Fest nur eine begrenzte Anzahl von Teilnehmern Platz haben wird, bitte ich um eine Anmeldung per E-Mail: [Lieselotte.Diem@hotmail.de](mailto:Lieselotte.Diem@hotmail.de)



## DER KREIS DER WEISEN FRAUEN

Mit der mongolischen Schamanin Bulgan



Im Kreis der weisen Frauen inspirieren wir aneinander durch Kraft und Schönheit. Durch traditionelle schamanische Rituale & Zeremonien schaffen wir Raum für Transformation und Heilung. An insgesamt 4 Wochenenden betrachten wir unterschiedliche Bereiche unseres Lebens.

WoE 1: Adler-Ritual-finden der individuellen Richtung in die Zukunft. Kondor-Ritual-Reinigung.

WoE 2: Wolf-Ritual-Lösen von

Blockaden. Reinigungsritual für den Familienbaum.

WoE 3: Bär-Ritual-Herzensenergie, Wahl und Entscheidung. Dankbarkeitsritual für Mutter Erde.

WoE 4: Eulen-Ritual-Transformation durch Realisation. Initiation zur weisen Frau.

Lasst uns gemeinsam feiern!

**Datum:** WoE 1 am 26./27.9., WoE 2 am 12./13.12., 2016 weitere 2 WoE, Zeiten: 10.00-19.00

**Kosten:** 250,- je WoE inkl. Übersetzung aus dem Englischen

**Infos:** Margret Hofmann 030-55231168,

praxis@heilpraktikerinhofmann.de

**Anmeldung:** www.bluejay.eu, www.heilpraktikerinhofmann.de

## GURU YOGA UND TSA LUNG ÜBUNGEN

Geshe Khorden Lhundup Gyaltzen / 18.-20.9.15

Geshe Khorden Lhundup gibt grundlegende Belehrungen der Bön-Tradition zu den drei Prinzipien der Praxis. Das erste Prinzip bezieht sich auf die Verbindung, die Motivation und die Hingabe an die Praxis und umfasst Belehrungen zu den Gebeten Guru Yoga, Zuflucht und Bodhicitta. Das zweite Prinzip meint die Meditationspraxis selbst und das dritte Prinzip ist die Widmung unserer Verdienste zum Wohle anderer, die uns hilft, unsere Selbstbezogenheit zu überwinden. Darüber hinaus ist dies eine wunderbare Gelegenheit, die Tsä Lung Übungen (tibetische Yoga-Übungen) direkt von einer authentischen Quelle zu erlernen.



**Vortrag:** Fr. 18.9.15, 19-20:30 Uhr, 5€

**Seminar:** Sa. 19.9.15, 10-18 Uhr und

So. 20.9.15, 10-16 Uhr, 100 €/erm. 70 €

**Ort:** Ligmincha Berlin Zentrum, Laubacher Str. 21, 141197 Berlin-Friedenau

**Weitere Infos:** www.berlin.ligmincha.de

## Moorlöwenhaus Seminarhaus im Wendland



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

office@moorloewenhaus.de 0171 360 8556

Ausführliche Informationen auf unserer Webseite:

[www.moorloewenhaus.de](http://www.moorloewenhaus.de)

## DAS MAKING LOVE RETREAT

Ein neues Bewusstsein für die Liebe

In diesem Seminar nach der Slow-Sex-Methode von Diana Richardson wird Paaren eine neue Sichtweise auf Sexualität und ihrer grundlegenden Bedeutung in einer Beziehung vermittelt. Das Making Love Retreat mit Ela



und Volker Buchwald bietet die Möglichkeit, mit Achtsamkeit und Bewusstheit die körperliche Liebe wieder als eine ganz natürliche, erdende Ressource zu erleben und schafft die Basis für eine Partnerschaft, die – weg von Persönlichkeit, Emotionen und vergangenen Problemen – hinführt zu mehr Liebe, Nähe und Intimität. Ela und Volker Buchwald sind autorisierte und anerkannte Lehrer für Das Making Love Retreat von Diana und Michael Richardson.

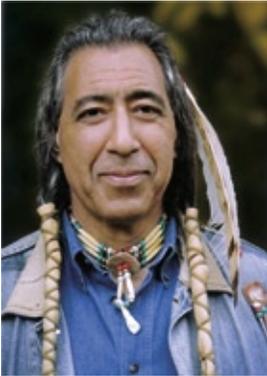
Wann: 07. - 14. Februar 2016 | 14. - 21. Oktober 2016

Wo: ZIST in Penzberg / Seminarhaus SAMPURNA

Mehr Infos: [www.makinglove-retreat.de](http://www.makinglove-retreat.de)

## INTENSIVE INDIANISCHE HEILRITUALE

Speziell für Therapeuten und Heilerinnen



„O Hey O, Genero, ich lade Euch ein zu einem ganz besonderen Teaching in Berlin. Hier geht es um uralte Heilrituale und Zeremonien der nordamerikanischen Indianer. Diese Teachings sind für Erfahrene die entweder professionell als Heiler/-innen arbeiten, oder allein im eigenen Umfeld.

Die Zeremonien beinhalten die Arbeit mit Steinen, Mineralien, Pflanzen, Heilmedizin, Klang, Heilsymbolen und die direkte Verbindung zu Heiltotems, Ahnen und universellen Heilern.

Diese intensiven Teachings für Heilung und persönliche Medizin finden zum ersten Mal in Berlin statt. Seid also herzlich willkommen. Ich freue mich, Euch bei diesen uralten Ritualen zu treffen.“

Chief Dancing Thunder

**Wann:** 20.-22. November

**Zeit:** 10.00-22.00, So 10.00-19.00

**Wo:** Chachachicas, Hasenheide 9, 10967 Berlin

**Kosten:** 360,- inkl. Übersetzung aus dem Englischen

**Infos:** Margret Hofmann 030-55231168,

praxis@heilpraktikerinhofmann.de

**Anmeldung:** www.bluejay.eu, www.heilpraktikerinhofmann.de  
www.bluejay.eu

## HEILENDE KLÄNGE AUS INDIEN - MUSIC FOR SELF CURE

Konzert mit Shriguru Balaji També

Das diesjährige Motto der Tournee lautet: „Musik zur Selbstheilung“. Bei elf Veranstaltungen in verschiedenen Städten können Sie spezifische Klangtechniken erleben, die er zum ersten Mal in seinen Konzerten vorstellen wird. Die Basis seiner Lieder ist das traditionelle indische Ragasystem. spezielle Mantras und die Silbe AUM erzeugen einen ganzheitlichen, harmonisierenden und vitalisierenden Effekt für Körper, Geist und Seele. Shriguru Balaji També ist eine weltweit bekannte Ayurveda-Legende. Musik spielt in seinem Therapie- und Heilungsansatz eine wesentliche Rolle. Seit über 30 Jahren stellt er seinem Publikum in Indien und Europa die ‚Heilenden Klänge‘ vor, dabei wird er von seinen Musikern begleitet.

Info: [www.santulan-veda.de](http://www.santulan-veda.de)

**Termin:** 9. Okt., 19 Uhr,

**Ort:** Galli Theater, Oranienburgerstr.32,10117 Berlin

**Tickets:** VVK ticketino u.a., erm.19 EUR

oder Abendkasse 23 EUR

**Weiterer Termin:** 8. Okt., 18 Uhr, Indische Botschaft Berlin,

Tiergartenstr. 17, Eintritt kostenlos. Personalausweis

mitbringen! Keine Taschen und kein Essen erlaubt

**Weitere Infos:** Tel. 030/3990 8088



  
THE  
JOURNEY®

**Erlebnisabende**

mit BRANDON BAYS

16.09. Frankfurt

17.09. Hamburg

+49 (0) 30 48 49 16 38  
[www.thejourneydeutschland.de](http://www.thejourneydeutschland.de)  
[germany@thejourney.com](mailto:germany@thejourney.com)

Journey Intensiv Seminar

**BRANDON BAYS** Berlin  
16. - 18. Oktober



*Ist das starke Ego oder Ich eigentlich etwas Gutes oder nicht?*

# *Erkenne dich selbst!*

Von Wolf Schneider

Der Mensch ist ein mit Selbsterkenntnis begabtes Wesen. Unterscheidet ihn das von den Tieren? Immerhin können Elefanten, Affen und Elstern sich im Spiegel individuell selbst erkennen. Ein so ausgeprägtes Selbstbild wie der Mensch haben sie jedoch nicht. So weit, so gut, aber ... ist das Herumlaufen mit einem Bild von sich selbst überhaupt eine Erkenntnis und nicht vielmehr ein Irrtum, wie der Buddhismus und die aus Indien stammende Advaita-Lehre es seit immerhin einigen Jahrtausenden behaupten?

## **Ich, Selbst, Ego**

Es gibt diesbezüglich einige Verwirrung. Die Psychologie hat sich die Begriffe Ich, Selbst, Ego, Individuum und individuelle Persönlichkeit, deren Bedeutungen im Grunde einander sehr ähnlich sind, je nach psychologischer Schule in Nuancen anders zurechtdefiniert. Meist wird ein starkes Ich, Selbst oder Ego von Psychologen als positiv bewertet. Es gilt als ein Zeichen der Souveränität und Autonomie des Menschen, ein Zeichen von Reife und Erwachsensein. Ein Großteil der spirituellen und religiösen Weltanschauungen hingegen bewertet das Ich oder Ego – oft unterschieden vom Selbst – als größtes Hindernis der erstrebten »Transzendenz«, der Entwicklung zu Höherem, Geistigem, Heiligem, Göttlichem.

## **Ego hui, Ego pfui**

Manche Menschen können gut mit solchen Gegensätzen umgehen und sagen dann: Das sehen die einen eben so und die anderen so. Die Seelenruhe, die diesen Künstlern der Akzeptanz das für den Moment verschafft, sei ihnen gegönnt. Wenn es aber ans Tun geht und in die Interaktion mit Menschen, haben wir die Frage wieder auf dem Tisch: Ist das Ego oder Ich (zumindest ein starkes) nun etwas Gutes oder nicht? Soll ich dich und mich dafür beschimpfen, ein so starkes Ego zu haben und soll ich mich notfalls gegen dein Ego zur Wehr setzen oder soll ich uns dafür loben, dass wir dank unseres Egos Nein sagen können und uns nicht missbrauchen lassen, dass wir keine Mitläufer sind und so leicht kein verführbares Stimmvieh? Wir sind stark, wir wissen selbst, wo's lang geht, wir können auch mal auf den Tisch hauen, wenn uns etwas nicht passt. Gut so, oder?

## **Auf ewig uneinsichtig?**

Die psychologisch Geschulten, erst recht die Öko- und Polit-Aktivistinnen, würden solchem Ego-Appell wohl zustimmen. Nicht hingegen *Self Inquiry* betreibende Spürer, die tagaus, tagein darauf aus sind, in sich noch Reste von Ego-Motivation zu entdecken. Wenn sie sich dann dabei erwischen (das kommt oft vor), irgendwo »noch« der Illusion eines abgetrennten Ich anzuhaften

und hieraus zu handeln, dann geben sie als gute Spirits das vor sich und anderen zerknirscht zu. Wenn sie überhaupt »schon so weit sind«, das zu bemerken! Wofür sie sich dann auf die Schulter klopfen. Das ist die Praxis des Ego-Bashings. In den christlichen Ländern hat das die früher übliche Selbstbezeichnung ersetzt, ein auf ewig (oder zu Lebzeiten) uneinsichtiger Sünder zu sein vor dem Herrn.

Ich hingegen, Gnade mir und und meinem uneinsichtigen Ego, halte dieses Problem für aufklärungsbedürftig – und mich und euch an diesem Punkt für auflösbar. Wir alle laufen mit einem Selbstbild herum, soweit klar, oder? Das haben uns Eltern, Erzieher, Lehrer und andere Besserwisser aufgedrückt, und wir haben auch selbst mit daran gebastelt, weil wir ja auch Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis haben und merken, ob wir schüchtern oder draufgängerisch, arrogant oder eher zu bescheiden sind.

### Wir sind wer!

Dieses Selbstbild ist also offenbar aus einer Interaktion zwischen dem, was wir über uns selbst denken und dem, was andere über uns denken, also aus Fremd- und Selbstbildern entstanden und wird laufend nachgebessert. Es macht uns wiedererkennbar, beziehungsfähig (!), vielleicht sogar ein bisschen verlässlich. Wir »sind wer« durch dieses individuelle Bild, das wir von uns selbst und andere von uns haben – mit gewissen Differenzen. Es ist *unsere Adresse* unter Menschen. Es macht uns zu einem Teil der Gesellschaft. Macht es Sinn, darauf herumzuhacken und es als größtes vorstellbares Hindernis einer spirituellen Entwicklung zu behandeln? Nicht wirklich, meine ich ...

### Die Self Inquiry

Zur Ehrenrettung der *Self Inquiry* (Selbsterforschung) sei hier nochmal gesagt: Ja, es macht Sinn, sich die Frage »Wer bin ich?« zu stellen! Sogar rund um die Uhr. Und es macht Sinn, dabei darauf zu achten, an keiner der auftauchenden Antworten zu sehr festzuhalten, denn alles ist ja im Fluss, wie wir seit Heraklit wissen. Aber wenn wir gründlich nach dem Ich, Ego oder Selbst suchen, finden wir nichts. Ich jedenfalls habe bei aller gründlichen Introspektion »mich« noch nicht gefunden, und ich schwöre: Ich habe gründlich gesucht! Was wir finden, ist ja immer immer ein Objekt. Das Ich, was sucht, ist jedoch das Subjekt. Klar, dass wir das nichts finden.

### Transparenz!

Und doch hat diese Suche ein Ergebnis: Wir erlangen dadurch Transparenz. Die Selbsterforschung leuchtet unsere Innenwelten nach blinden Flecken aus, sie wirkt wie ein Scheinwerfer in der Dunkelheit unserer meist

nur halb bewussten inneren Motive und Identifikationen. Der gefährliche, weil dunkle, unbewusste Teil wird dadurch kleiner, wir werden bewusster, heller, transparenter. Aber nicht egolos! Hoffentlich nicht. Sonst wären wir ein Pflegefall oder reif für die Klappe. Transparenz ist das Ziel, nicht Ego-Abschaffung! Es ist ja immer das vermaledeite Ego, das dabei sich selbst abzuschaffen versucht.

### Hindernisse beim Nestbau

Neben dem sündenbewussten Bashing des Ich hat die Ego-Verurteilung noch eine weitere unerwünschte Nebenwirkung, die bei den meisten spirituellen Lehren leider nicht auf dem Beipackzettel steht: Sie unterminiert das Gefühl der Geborgenheit in Beziehungen. Sie diskreditiert den Nestbau, das sich Beheimaten in anderen Menschen, in Bindungen und festen Freundschaften. Wenn das Ich etwas Schlechtes ist, dann muss, nach derselben Logik, auch das Du etwas Schlechtes sein und ebenso das Wir. Und wenn das Ich grenzenlos ist, konturlos, permeabel, dann auch das Du. Wenn wahre Liebe voraussetzt, dass du und ich kein Ich mehr haben, wen würde ich denn da lieben? Einen Ozean, in dem alles schwimmt? Eine Liebeserklärung an den Ozean vor mir oder an den wolkenlosen Himmel? Nein danke. Ich möchte gemeint sein und als individuelles, einzigartiges Wesen erkannt werden und auch in dir ein solches erkennen.

### Der Himmel scheint durch uns hindurch

Gerne stehe ich vor dir als Liebender wie vor dem grenzenlosen Himmel. Aber vor diesem Himmel sehe ich eine unverwechselbare Struktur, die durchaus mehr Bestand haben darf als eine weiße Sommerwolke. Ich bin zwar morgen ein anderer als heute, aber doch nicht in jeder Hinsicht. Ich möchte für dich transparent sein, erkennbar, durchschaubar und möchte ebenso dich erkennen und durchschauen in deiner Einzigartigkeit! Und wenn du dich nicht vor mir versteckst, weil du mir vertraust, dann wirst du in deinem unverwechselbaren Wesen transparent sein. Dann kann ich durch dich den Himmel erkennen! Für diesen Blick in den Himmel muss ich kein Ego vernichten – deines nicht und meines nicht.

**Wolf Schneider**, Jg. 52. Autor, Redakteur, Kursleiter. 1971-75 Studium an der LMU München. 1975-77 in Asien. Seit 1980 Seminarleiter und Coach. Seit 1985 Hrsg. der Zeitschrift *connection*. Seit 2007 Theater, Kabarett, Humorworkshops. Kontakt: [schneider@connection.de](mailto:schneider@connection.de), [www.connection.de](http://www.connection.de)



# Ich bin alles...

## und noch viel mehr

Selbstbilder sind Spiegelungen, die uns auf Vergangenes zurückwerfen. Unser volles Potenzial kann sich entfalten, wenn wir das Bemühen um eine eigene Identität spielerischer angehen - und alten Ballast abstreifen. Transpersonale Methoden wie schamanische Heiltechniken oder die Kinesiologie wirken auch auf nonverbalen Ebenen der Selbstwahrnehmung und können diesen Prozess wunderbar begleiten. Von Mo Feuerlein



**H**aben Sie einmal diesen Augenblick erlebt, an dem Sie sich selbst durch ganz neue Augen sehen? Ich meine wirklich SEHEN, mit ganz offenem Herzen und unverstelltem Blick? Ohne die drückende Brille des ewigen Kritikers, dem die Frisur nie richtig sitzt und der immer was zum Nörgeln findet? Er taucht ganz unvermittelt auf, dieser Moment. Ich habe ihn erlebt, wenn ich nach einem durchtanzten Ritual völlig befreit von mentalem Ballast eins mit meinem Körper und meiner Seele bin. Aber auch wenn nach lang gestauter Traurigkeit und Schmerzen, die ich kaum spüren konnte, endlich Tränen fließen konnten. Nach einigen dieser so befreienden Phasen der Reinigung verfiel sich mein Blick eher zufällig in einem Spiegel und ich konnte sie mit einem mal sehen, die ganze Schönheit, die Tiefe, die Zartheit, die Kraft, die mir - wie uns allen - zueigen sind. Das war wie ein Aufatmen, wow, es ist alles da, auch bei mir... Es ist ein wunderbares Geschenk, sich einmal selbst ganz neu und unvoreingenommen zu begegnen.

### Der Tanz im Spiegelkabinett

Im Alltag haben wir diese Perspektive meistens nicht. Wir sind eingewickelt in einem Wirrwarr aus Fremd- und Selbstzuschreibungen, die uns zwar Identifikationen geben, aber auch gleichzeitig im Zaum halten. Das fängt - innerhalb eines Lebens betrachtet - schon in frühester Kindheit an. Ein Neugeborenes, das sich willkommen fühlt, macht sich noch völlig unbefangen an die Selbstentdeckung, ohne ein bestimmtes Ziel und ohne äußere Erwartungen. Seine Bewegungen, seine Aufmerksamkeit ist intrinsisch motiviert, sie kommt aus eigenem Antrieb und aus ur-eigenen Bedürfnissen. Ich bin überzeugt, dass darin auch eine Erklärung dafür liegt, dass Lernen bei Kleinkindern in so einer phänomenalen Geschwindigkeit passiert. Aber wir lernen nicht nur Neues, sondern auch, uns entsprechend den Reaktionen unserer Umgebung zu verhalten, wir speichern Erfahrungen von Zustimmung oder Ablehnung, Ignoranz

und Attraktion. Wir fangen an, uns zu vergleichen und in Relation zu setzen: Das kann ich gut, das bin ich und so bin ich nicht. Aus diesem Erfahrungsspeicher weben wir letztendlich eine Art Überlebensmuster von Vorstellungen und vermeintlichen Gewissheiten, wer wir sind und wie wir zu sein haben. „Spieglein, Spieglein an der Wand“, heißt es im Märchen. Es ist auch nicht grundsätzlich „falsch“, den Spiegel zu befragen. Problematisch wird es nur, weil wir durch die Reflexionen der Außenwelt irgendwann völlig geblendet sind und aufgestülpte Identitäten für unser wahres Selbst halten.

### Karmische und systemische Verstrickungen

Spätestens ab dem siebten Lebensjahr beginnen auch systemische und karmische Aspekte auf unser Leben einzuwirken. Solche Dynamiken sind zunächst unbewusst und werden als schicksalhaft empfunden: Die Frau, die für ihre Familie bis zur Selbstaufgabe geht, und dann - wie schon ihre eigene Mutter und Großmutter von ihrem Mann verlassen wird. Der Sohn, der wie schon in den Generationen davor, als schwarzes Schaf von der Familie ausgestoßen wird. In solchen familiären Ordnungssystemen können sich „durchgereichte Identitäten“ regelrecht in den eigenen Leib einschreiben. Bei einem meiner Klienten wirkte diese systemische Verflechtung so massiv, dass sein Unterbewusstes zunächst nicht auf seinen eigenen Namen, sondern nur auf den Namen seines Großvaters reagierte! Dies war ihm selbst gar nicht bewusst, der kinesiologische Muskeltest brachte es eher zufällig zu Tage. Erst nach dem es gelungen war, die energetischen Verknüpfungen aus seinem Körper-Seele-Geist-System zu lösen und er in einer schamanischen Traumreise buchstäblich in die Familiengruft gestiegen war, um den Sarg des Verstorbenen zu schließen, konnte er sich voll und ganz mit seinem *eigenen* Namen identifizieren. Gleichzeitig hatten wir eine Erklärung dafür gefunden, dass es ihm

in seinem Leben bis dato nie gelungen war, sich mit voller Energie für seine eigenen Ziele einzusetzen. Seit die Verstrickungen aus seinem Feld gelöst sind, findet er mehr Klarheit und Zielstrebigkeit in seinem Leben.

### Die Verstandesebene verlassen

Es gibt so viele Wege wie Menschen, um die eigene Essenz, das eigene Wesen (wieder-) zu entdecken. Die Kombination aus Kinesiologie und Schamanismus liebe ich, weil sie den Verstand ein Stück weit „mitnimmt“, ihm sozusagen Futter gibt, aber gleichzeitig die Lösung unserer Probleme dem Körper und den uns unterstützenden *Spirits* überlässt. Ich empfinde das oft so, als wenn meine Klienten schon ab dem Moment, ab dem wir uns mit dem kinesiologischen Muskeltest vorsichtig an ein Thema herantasten, in eine andere Ebene *switchen*. Sie fangen an, den analysierenden Verstand ein Stück weit loszulassen und sich auf die in ihnen gespeicherte Körperweisheit einzulassen. Vermutlich liegt dies daran, dass es dem Verstand nicht gelingt, sich gleichzeitig auf das Gespräch, sensorische Körperreize und die eigene Innenwahrnehmung zu konzentrieren. Durch das Testen geraten die Gehirnwellen erwiesenermaßen in einen leichten Trancezustand. Dies entlastet nicht nur Therapeut und Klienten. Es schafft auch eine wunderbare Voraussetzung um Nichtmehr-Dienliches auf sanfte Weise gehen zu lassen und neue Wege und Räume zu betreten.

### Spirituelle Selbstkonzepte

Mir gefällt es, wenn die Arbeit mit dem Selbst auf spielerische Weise geschieht. Wenn wir versuchen, unsere Konditionierungen allein auf der Verstandesebene zu analysieren und zu lösen, ersetzen wir die alten nur durch neue Selbstkonzepte: „Ich bin ein Scheidungskind, deswegen habe ich Angst vor echten Bindungen...“. Das Gleiche geschieht, wenn wir uns mit früheren Leben, aufgestiegenen Meistern oder seelischen Ursprungsgeschichten zu stark identifizieren. Solche Verbindungen können zwar für den Moment hilfreich sein, um uns mit unserer Essenz in Kontakt zu bringen. Aber wenn sie herangezogen werden, um uns vor uns selbst oder anderen zu erklären oder darzustellen, oder um unser „Spirituelles Ego“ zu füttern, können sie wiederum nur Hilfsgerüste sein, die unser eigentliches Selbst verstellen.

Letztendlich komme ich immer mehr zu dem Schluss, dass es gar nicht darum geht, irgendeinen fixen Wesenskern von uns frei zu legen. Wir kommen uns vermutlich näher, wenn wir frei, beweglich und im selbstbewussten Austausch bleiben. Das Unvergängliche ist sowieso einfach da, es braucht keine Konzepte, keine Einstellungen, keinen Beruf. „In La Kesh“, der alte Maya-Gruß transportiert dieses bedingungslose „Ich bin Du und Du bist ich“. Mit wesentlich fixeren Worten manifestiert sich Gott in der am häufigsten tradierten Bibelübersetzung: „Ich bin, der ich bin“. Dem bekannten US-Autor Neale Donald Walsch zufolge enthält dieser Satz einen kleinen Übertragungsfehler. Es sollte eigentlich heißen: „Ich bin

das (alles). Ich existiere mit allen zusammen, untrennbar, doch weitläufig.“ Es geht darum, weit zu bleiben, uns nicht zu sehr festzulegen, aber auch keine Konzepte kategorisch auszuschließen. Wir brauchen immer wieder Konzepte, um uns zu ankern und gesellschaftlich zu orten. Die Kunst besteht darin, sie immer wieder loszulassen.

Das Schöne an den Phasen, in denen uns dies gelingt ist, dass wir unsere Energie nicht mehr in ewigen Selbstbetrachtungen verlieren, sondern sie unmittelbar in die Gestaltung unseres Lebens fließen lassen. Dann kann unsere Seele im vollen Licht erstrahlen.



**Mo Feuerlein** ist Begründerin der Praxis Lebensrad. Sie bietet kinesiologische und schamanische Begleitung für Erwachsene und Kinder in Berlin-Prenzlauer Berg und in Münchenberg/Märkisch Oderland. [www.lebensrad.net](http://www.lebensrad.net), [mo@lebensrad.net](mailto:mo@lebensrad.net), Tel.: 030/23271854.

### Gut Saunstorf - Ort der Stille



## Auszeit am Ort der Stille

**Gut Saunstorf ist ein besonderer Ort der Stille und Einkehr, der den Geist eines Klosters mit dem Komfort eines Hotels verbindet.**

Nutzen Sie den goldenen Herbst für Ihre Tage der Besinnung: lesend, meditierend, spazieren gehend im Gutspark oder schwebend im **Floating/Samadhi Tank**. Er ist ein hervorragendes Instrument zur Selbsterkenntnis und wird u. a. zur Reduktion von Stress eingesetzt.

### Unser Herbstangebot:

z. B.: 5 Tage (Montag bis Freitag) im EZ mit VP (100 % Bio) € 512,- (inkl. 1 Stunde Samadhi Tank)

Für **Gruppen, Retreats und Seminare** (Yoga, Zen, MBSR, Tai Chi, Qi Gong u.a.) stehen drei große Säle (100 m<sup>2</sup> & zwei à 55 m<sup>2</sup>), sowie ein Dojo zur Verfügung.



Gut Saunstorf - Ort der Stille  
D-23996 Saunstorf  
Tel: 038424-22 30 60  
[info@gut-saunstorf.de](mailto:info@gut-saunstorf.de)

[www.gut-saunstorf.de](http://www.gut-saunstorf.de)

# Gewaltfrei kommunizieren

Ein Weg zur Selbst- und Nächstenliebe  
– von Nayoma Viktoria de Haen



„Der Mensch wird am Du zum Ich.“ Martin Buber

Werde ich wahrgenommen? Bin ich wichtig? Wie wirke ich? Unser Ich-Gefühl entwickelt sich aus unserer Beziehung zum Anderen, wie Martin Buber in dem obigen Zitat so prägnant sagt. Wir brauchen einander – als Spiegel, für Feedback, zur Unterstützung und als Inspiration.

Unablässig tasten wir unsere Umwelt auf Antworten auf diese Fragen ab - und kommunizieren dabei ständig, verbal und nonverbal, mit uns selbst und mit anderen. Die Art, wie wir das tun, bestimmt ganz wesentlich unser Selbstbild und unser Wohlbefinden. Tun wir es aus einer freundlichen, wohlgesonnenen Haltung, oder mit kritischem, misstrauischem Blick? Obwohl wir natürlich wissen, dass es uns mit ersterem besser geht, greifen wir immer wieder auf Kommunikationsmuster zurück, mit denen wir uns selbst und anderen das Leben schwer machen, uns Leid zufügen oder gar Gewalt antun. Manchmal unbewusst, doch oft auch, weil wir uns einfach nicht anders zu helfen wissen.

Wenn ich erzähle, dass ich mich mit Gewaltfreier Kommunikation beschäftige, meinen viele Menschen erst mal spontan, Gewaltausübung läge ihnen fern. Nach dem Motto „Ich schlage doch niemanden“ wird oft angenommen, „Gewaltfreie Kommunikation“ sei etwas für Randalierer und „Problem-Jugendliche“. Doch Gewalt beginnt im Denken. Damit meine ich nicht nur innere Schimpftiraden. Schon mit jedem „Muss“- oder „Soll“-Gedanken üben wir Druck aus, mit jedem „Sollte“ verlangen wir von der Wirklichkeit, anders zu sein, als sie ist. „Ich muss das heute noch alles schaffen“, „Die Bahn soll jetzt endlich kommen“, „Ich sollte gelassener sein“.

Jedes Mal, wenn ich denke, ich sollte anders sein, als ich bin, tue ich mir selbst Gewalt an. Ich vermittele mir, dass ich so nicht genüge und untergrabe somit mein Selbstbewusstsein und meine Freude an mir. Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation kann ich jedoch erkennen, dass ich „gute Gründe“ habe, mich genau so zu verhalten, auch wenn ich mich vielleicht anders

Foto: © GaudiLab - Fotolia.com

## Gewaltfreie Kommunikation

Wie können wir so miteinander kommunizieren, dass sich unsere natürliche Neigung zu mitfühlendem Verhalten frei entfalten kann?

Die Gewaltfreie Kommunikation ist Marshall Rosenbergs Antwort auf diese Frage. Als Schüler von Carl Rogers, einem der Gründerväter der Humanistischen Psychologie, beruht der Ansatz des amerikanischen Psychotherapeuten Rosenberg auf einem positiven, ganzheitlichen Menschenbild der Gleichwertigkeit, Selbstkompetenz, Wertschätzung und der positiven Motivation. Grundlegende Prinzipien dabei sind:

- ◆ Alles, was Menschen tun, ist durch Bedürfnisse motiviert.
- ◆ Die Bedürfnisse aller Menschen sind gleichwertig.
- ◆ Gefühle sind Hinweise auf Bedürfnisse.
- ◆ Menschen tun immer das Beste, was ihnen gerade möglich ist.

Mit ihrem methodischen Aspekt bietet die Gewaltfreie Kommunikation eine Unterstützung, wie die oben genannten Werte im Getümmel des Alltags umgesetzt werden können. Dabei helfen sogenannte Schlüsselunterscheidungen zwischen Beobachtung und Bewertung, Gefühlen und Interpretationen, Bedürfnissen und Strategien sowie Bitten und Forderungen. Es geht jedoch nicht darum, diese Unterscheidungen perfekt umzusetzen, sondern sich nach ihnen auszurichten und mitfühlend mit sich selbst umzugehen, wenn es nicht gelingt. Denn, wie Rosenberg sagt: „Alles, was es wert ist getan zu werden, ist es auch wert, unvollkommen getan zu werden“.

verhalten würde, wenn mir andere Ressourcen zur Verfügung stünden – z.B. mehr Zeit, mehr Verständnis oder mehr Geduld. Manchmal bedauere ich im Nachhinein, dass mein Verhalten mir oder anderen geschadet hat – und mach mir bewusst, dass ich das Beste getan habe, was mir in jenem Moment möglich war, um den Bedürfnissen gerecht zu werden, die mir gerade am dringendsten waren.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet einen einfachen und gleichzeitig höchst wirksamen Weg an, die Selbstliebe und die Nächstenliebe zu stärken, indem sie empfiehlt, die Aufmerksamkeit nicht auf die Urteile und Interpretationen zu richten, sondern auf das, was wir selbst und der oder die Andere jetzt gerade fühlen und brauchen. Sie unterstützt uns darin, uns nicht mit Analysen und Diagnosen aufzuhalten, sondern ins Herz zu gehen und uns mitfühlend mit uns selbst und den Anderen zu verbinden. Es ist letztlich dasselbe, was es auch alle großen spirituellen Wege lehren: Richte nicht, auf dass du nicht gerichtet wirst. Lebe in Achtsamkeit und Mitgefühl.

Indem wir unsere Wahrnehmung einer Situation von unserer Interpretation trennen, und indem wir uns bewusst machen, wozu ein Verhalten dienen sollte – nämlich zur Erfüllung menschlich nachvollziehbarer Bedürfnisse – entsteht Verständnis, für uns selbst und die anderen. „Wo Verständnis ist, da entsteht Mitgefühl“ sagt der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh. Ich kann dann z.B. verstehen, dass eine Mutter ihr Kind anbrüllt, weil sie vielleicht verzweifelt einen Weg sucht, zu ihm durchzudringen. Und ich kann nachfühlen, dass ich darüber entsetzt bin, weil es mir so wichtig ist, dass jeder Mensch würdevoll behandelt wird. Und anstatt mich dafür fertig zu machen, dass ich als GFK-Trainerin doch die passenden Worte parat haben müsste, hier



deeskalierend einzugreifen, kann ich prüfen, ob mein Impuls, nicht einzugreifen, auf Ängstlichkeit beruht, also meiner Sicherheit dienen soll, oder auf Unsicherheit, dass ich nicht sicher bin, ob ich den richtigen Ton finde, oder auf Mitgefühl, weil ich den Eindruck habe, beiden mit stiller Empathie und einem mitfühlenden Lächeln gerade am besten helfen zu können.

**Nayoma Viktoria de Haen** begleitet und unterstützt seit über 20 Jahren Menschen dabei, mehr Verständnis und Mitgefühl für sich selbst, für andere und für die Natur und Mutter Erde zu entwickeln. Sie ist zertifizierte Trainerin des Center for Non-violent Communication und Mitglied der Sangha Zehlendorf. Ihre Seminare und Übungsgruppen finden Sie unter: [www.in-one-spirit.de](http://www.in-one-spirit.de)

#### **Buchtipps für den Einstieg**

de Haen/Hardiess: 30 Minuten Gewaltfreie Kommunikation, Gabal Verlag

Rosenberg/Seils: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation, Herder Verlag

## Glück lässt sich trainieren!



Beate Pracht

**Das Herz, unser Glücksmuskel**

Mit der verborgenen Kraft des Herzens zu Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit

272 Seiten | € 16,99

ISBN 978-3-7787-9261-2

Der Rhythmus unseres Herzschlags ist entscheidend für unsere mentale, emotionale und körperliche Verfassung. Das Herz ist unser Glücksmuskel – und dieser Muskel lässt sich gezielt trainieren! Genau hierfür hat Beate Pracht ein innovatives Praxisprogramm entwickelt, um mit einfachen Übungen zu dauerhafter Lebensfreude und Vitalkraft zu finden.

**INTEGRAL**  
integral-verlag.de

# Seelenpartner

## Liebe ohne Limit

Seelenpartnerschaft ist der große Wunsch von vielen Menschen. Anne Heintze beleuchtet in ihrem Buch „Seelenpartner“ sowohl den Aspekt, dass Seelenpartnerschaft nicht immer einfach ist, als auch die vielen Komponenten, die es braucht, um eine befriedigende Partnerschaft zu leben. Wir haben zwei Aspekte aus ihrem Buch ausgesucht.



### Geistesklarheit – Kampf der Gefühlsduselei

So – und jetzt mache ich mich bei all jenen unbeliebt, die dem weit verbreiteten Irrtum unterliegen, dass eine Seelenpartnerschaft nur mit der Hinwendung zur eigenen Gefühlswelt, der Konzentration darauf und der Öffnung des Herzens erreichbar wäre. Ganz im Gegenteil, ich bin davon überzeugt, dass ohne eine gehörige Portion Geistesklarheit die Liebe ohne Limit nur schwer zu erreichen und dauerhaft zu leben ist.

Vollkommen unrealistische Gefühlsduselei, wie ich sie oft höre und lese, hat mit Seelenpartnerschaft nichts zu tun. Eine solche ist ganz sicher nicht allzeit harmonisch, atmet nicht nur Vertrautheit und Glück und ist nicht allzeit frei von Konflikten und Auseinandersetzungen. Ganz im Gegenteil: Seelenpartnerschaften sind eine einzige Herausforderung für die beiden Partner. Um diese Herausforderung meistern zu können, ist vor allem Geistesklarheit erforderlich.

Geistesklarheit ist die Fähigkeit, das eigene Denken und Handeln ständig an den eigenen Vorsätzen und Zielen auszurichten und dadurch zu überprüfen. Daneben ist es die achtsame Wahrnehmung des eigenen Handelns, Fühlens und Denkens. Wer einen klaren Geist hat, wird ihn nutzen, um die eigenen Handlungen und Absichten an den klaren, selbstgesetzten Zielen zu messen. Eine geistesklaare Haltung vermeidet Missverständnisse, (Selbst-)Täuschungen und Irrtümer. Ein klarer Geist unterzieht sich selbst einer ständigen Redlichkeitskontrolle, die bei genügend Mühe und Übung keinen Selbstbetrug (mehr) zulässt und den inneren Schweinehund in Schach halten kann.

### Wie unromantisch!

Ja. Aber nur derjenige, der einen klaren Geist besitzt, wird sich bei all den schwankenden Unwägbarkeiten, die ein intensives Gefühlsleben mit sich bringt, nicht vom Weg abbringen lassen: immer das Ziel vor Augen und die eigene oder gemeinsame Lebensvision im Blick. So lassen sich heftige emotionale Stürme überstehen. Mit Geistesklarheit statt Gefühlsduselei können sogar dunkelste Krisenzeiten zu wahren Wachstumsschüben werden. Persönliche Reifung und das Entfalten des vollen eigenen Potenzials sind mit Geistesklarheit in einer innigen, volllebendigen Seelenpartnerschaft möglich.

*„Eine gute Partnerschaft ist der Ort, wo wir beides finden: so viel Geborgenheit, wie wir suchen, und so viel Freiheit, wie wir brauchen.“*

Henriette Wilhelmine Hanke

Die Geistesklarheit ist die wichtigste Voraussetzung, um immer den Fokus auf das eigene und gemeinsame Ziel zu bewahren! Den klaren Fokus zu bewahren, das gewählte Ziel nicht von Gefühlsnebeln umwabern zu lassen – das ist für mich Geistesklarheit.

### Hingabe – Verschmelzung im Du

Wirklich unglaublich viele Menschen streben danach, den einzig wahren Seelenpartner zu finden und mit ihm einen Großteil des Lebens in Harmonie und Eintracht zu verbringen. Ich selbst hätte nie gedacht, wie groß die Sehnsucht danach sein kann. Erst die vielen Gespräche mit suchenden Menschen machten mir die

Dringlichkeit dieser Sehnsucht nach der Liebe ohne Limit bewusst. Sie wird allerdings sehr oft mit endlosem Glück und einem Himmel voller Geigen in Verbindung gebracht.

Die Realität sieht in vielen Fällen ganz anders aus. Viele Paarbeziehungen scheitern nach einer leidenschaftlichen Verliebtheitsphase über kurz oder lang an unüberbrückbaren Differenzen, die sich aus Missverständnissen, dem Ausbleiben eines Gedankenaustausches und schließlich Desinteresse ergeben.

Seelenpartnerschaften gehören zu den größten Herausforderungen des Lebens und erfordern intensive und gezielte Arbeit an sich selbst. Doch auch eine mentale Fähigkeit, die mit bewusstem Verhalten wenig zu tun hat, ist wesentlich daran beteiligt, wenn die Seelenliebe auf lange Sicht gelingen soll. Die Fähigkeit, sich dem Seelenpartner wahrhaftig ganz hinzugeben, ist der Schlüssel zu einer glücklichen und stabilen Verbindung, die langfristig als Symbiose funktioniert.

**Wie wir Hingabe üben können**

Will ich Hingabe üben, brauche ich ein Gewahrsein dessen, was im jeweiligen Moment geschieht. Es geht also zunächst darum zu lernen, die Wahrnehmung dessen, was ist, zu vertiefen und zu verfeinern.

Konkret: Wenn wir beispielsweise schwer krank sind,

ist es nicht ganz leicht, uns dieser Krankheit mit allen Begleiterscheinungen widerstandslos hinzugeben. Gelingt es uns jedoch, unseren Zustand voll und ganz anzunehmen, uns also der Krankheit hinzugeben, so ist dies letztendlich ein angenehmer Vorgang. Hingabe kann eine regelrechte Erlösung sein. Zwar hört die Krankheit nicht auf, doch wenn wir uns hingeben, wenn wir einverstanden sind, dann hört unser Kampf auf.

Hingabe ist Liebe. Liebe zu dem Moment oder zu dem, was du gerade tust. Es kommt nicht darauf an, was du tust, sondern wie du es tust.

Achtsame Tätigkeit führt zu Hingabe. Den Strom deiner Gedanken, deiner Gefühle, deiner Körperempfindungen zu spüren und darüber hinaus möglichst viel von den Erscheinungen der Welt da draußen um dich herum differenziert wahrzunehmen, das führt zu Hingabe.

**Buchtipps:** Anne Heintze: Seelenpartner – Liebe ohne Limit, Integral, München, 2015, 334 Seiten, 18,99 Euro



# The Practice Of Welcoming – iRest® Yoga Nidra

## Weg durch Krankheit, Krise und Konflikt

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

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

In der Praxis der iRest®Yoga Meditation heißen wir jeglichen Ausdruck von Präsenz als Präsenz willkommen und lassen Inhalte sein.

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

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

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

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



Nöle Giuliani ist langjährig zertifizierte Yoga Lehrerin und Senior iRest® Yoga Nidra Lehrerin nach Richard Miller, Ph. D., USA. [www.tenderpawisyoga.com](http://www.tenderpawisyoga.com) [www.irest.us](http://www.irest.us)

**Seminartermine 2015**

- 26.-27.09. Hamburg; [himalaya-institut.de](http://himalaya-institut.de)
- 09.- 11.10. Gross Kreuzt (Havel); [rosenwaldhof.de](http://rosenwaldhof.de)\*
- 15.- 18.10. Holzkirchen; [benediktushof-holzkirchen.de](http://benediktushof-holzkirchen.de)

- 29.- 01.11. Siedelsbrunn; [buddhasweg.eu](http://buddhasweg.eu)
- 07.- 08.11. Wiesbaden; [seminarraum-wiesbaden.de](http://seminarraum-wiesbaden.de)\*
- 27.- 29.11. Krummendeich; [hof-pegasushof.de](http://hof-pegasushof.de)\*

\* Seminaranmeldung über Beate Maaß  
Tel. 05203-916802 · [seminare@beate-maass.de](mailto:seminare@beate-maass.de)

Alle Seminare werden auf Deutsch gehalten.  
Einzelstunden nach Absprache.



*Es sind offenbar nicht die äußeren Umstände, die uns so oder so fühlen lassen...*

## *Warum wir fühlen, wie wir fühlen*

Von Thomas Hohensee

Worüber ärgern Sie sich? Was macht Ihnen Angst? Was bringt Sie dazu, zu lieben?

Normalerweise antwortet man auf solche Fragen so etwas wie: „Respektlosigkeit empört mich.“ „Es macht mir Angst, bei Dunkelheit unterwegs zu sein.“ „Hundebabys lassen mein Herz schmelzen.“

Aber ist das wirklich so? Kann eine Situation Gefühle hervorrufen?

Ärgern sich wirklich alle Menschen über respektloses Verhalten? Gibt es nicht Leute, die gern im Dunkeln spazieren gehen? Was ist mit denen, die Hunde nicht mögen, nicht einmal die kleinen, tapsigen?

Es sind offenbar nicht die äußeren Umstände, die uns so oder so fühlen lassen. Es kommt auf unser Bewusstsein an. Sonst müssten alle Menschen das Gleiche empfinden.

Stellen wir uns vor, dass jemand uns rüde anrempelt. Wir drehen uns empört um und stellen fest, dass die Person blind ist. Sofort ist unser Ärger verraucht. „Der kann ja nichts dafür“, denken wir und fragen: „Kann ich Ihnen helfen?“

Oder wir sehen eine große, schwarze Spinne. Je nachdem, ob wir denken: „Oh, eine Tarantula graziosa, wie interessant!“ oder „Iiiiieh, die ist ja widerlich, hoffentlich kriecht sie nicht an mir hoch!“ fühlen wir uns völlig unterschiedlich.

Die Dinge sind, wie sie sind. Erst unsere Bewertung der Dinge löst Begeisterung, Ekel oder Gleichgültigkeit aus.

Meistens gehen uns unsere Bewertungen allerdings so rasend schnell durch den Kopf, dass sie uns nicht einmal bewusst werden. Auf Nachfrage schwören wir dann Stein und Bein, überhaupt nichts gedacht, sondern sofort Angst, Ärger oder Freude empfunden zu haben.

Viele Menschen glauben deshalb, ihren Gefühlen ausgeliefert zu sein. „Wenn ich Sahnetorte sehe, muss ich einfach zugreifen“, „Das war ein Preisangebot, das ich nicht ablehnen konnte“, behaupten sie. Letztlich wissen wir es aber besser: Wer hat nicht schon darauf verzichtet, jemand anderen zusammenzustauchen? Sei es, weil derjenige der Chef oder Profiboxer (oder beides) war. Man hat seinen Arbeitsplatz oder seine Gesundheit dem Wutausbruch vorgezogen. Sogar die sprichwörtliche heiße Herdplatte zwingt uns nicht, zurückzuzucken. Wir können uns bewusst entscheiden, den Schmerz auszuhalten. Wäre es anders, gäbe es keine Yogis.

Mit etwas Übung können wir lernen, bestimmte Gefühle wie es uns gefällt, bewusst hervorzurufen. Wie müssten wir zum Beispiel über eine bestimmte Frau auf der Straße denken, um Respekt oder Bewunderung zu empfinden? Vielleicht so: „Die ist vielleicht Ärztin und hat in ihrer letzten Nachtschicht einem Kind das Leben gerettet“. Wollen wir Mitleid in uns auslösen, könnten wir uns sagen: „Die sieht ganz schön mitgenommen aus, wer weiß, was sie erlebt hat, die Arme“.

Möchten wir uns ärgern, müssten wir etwa denken: „So eine arrogante Ziege. Die glaubt wohl, nur weil

sie einen teuren Kaschmirmantel trägt, sei sie etwas Besseres“.

Wir fühlen allerdings nur dann in einer bestimmten Weise, wenn wir von dem, was wir denken, überzeugt sind. Nicht jede Fantasie oder jeden Einfall nehmen wir gleich ernst.

Wollen wir also unsere Gefühle ändern, müssen wir Gedanken finden, die wir wirklich glauben. Umgekehrt, wenn wir bestimmte Überzeugungen aufgeben wollen, könnten wir uns fragen: „Entspricht das, was ich da denke, den Tatsachen?“ „Ist es möglich, dass ich mich hierin irre?“ „Wie denken andere darüber?“ „Hilft es mir, so zu denken, wie ich es tue?“

Immer dann, wenn wir darauf bestehen, dass etwas so sein sollte, wie wir es wollen, bauen wir dadurch Anspannung und Stress auf. Es ist nichts falsch daran, sich Menschen und Dinge anders zu wünschen, als sie in der Realität sind. Aber wenn wir unbedingte Forderungen an uns, an andere und unsere Umgebung stellen, sollten wir den Preis für diese Einstellung kennen. Je weniger wir akzeptieren, desto mehr leiden wir.

Wir haben die Wahl. Wir können wegen jeder Kleinigkeit an die Decke gehen, aber wir können auch entspannt bleiben, indem wir die Realität anerkennen, wie sie ist. Auch unsere Gedanken und Gefühle dürfen sein, wie sie sind. Kein Problem! Aber sie müssen nicht bleiben, wie sie sind, wenn wir es nicht wollen.

Neue Gedanken sind wie unbekannte Wege. Wir müssen sie öfter gehen, um mit ihnen vertraut zu werden. Manchmal müssen wir uns sogar erst einen Weg durch das Gestrüpp unserer gewohnten Überzeugungen bahnen. Aber es lohnt sich.

Denn unsere Gefühle haben keine Macht über uns, sondern wir über sie. Wir beachten sie, aber wir sind ihnen nicht ausgeliefert. Wir bestimmen selbst, was wir fühlen, indem wir unsere Aufmerksamkeit lenken und unsere Innen- und Außenwelt bewerten. So können wir von Ärger auf Toleranz, von Angst auf Vertrauen und von Niedergeschlagenheit auf Hoffnung umschalten. Wir sind frei.



Thomas Hohensee ist Autor mehrerer Bestseller, darunter „Gelassenheit beginnt im Kopf“ und „Glücklich wie ein Buddha“. Die Gesamtauflage seiner Bücher beträgt einige Hunderttausend. Sie sind in sieben Sprachen übersetzt. Als Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Seminarleiter lehrt er, wie ein glückliches, entspanntes und erfolgreiches Leben gelingt. Mehr unter [www.thomashohensee.de](http://www.thomashohensee.de)

Thomas Hohensee im Gespräch: „100 x gelassener“, Buchvorstellung, 23.09.2015 in der Zenit-Buchhandlung, Berlin-Wilmersdorf, Pariserstr. 7, von 16.30-17.30 Uhr, Eintritt frei.



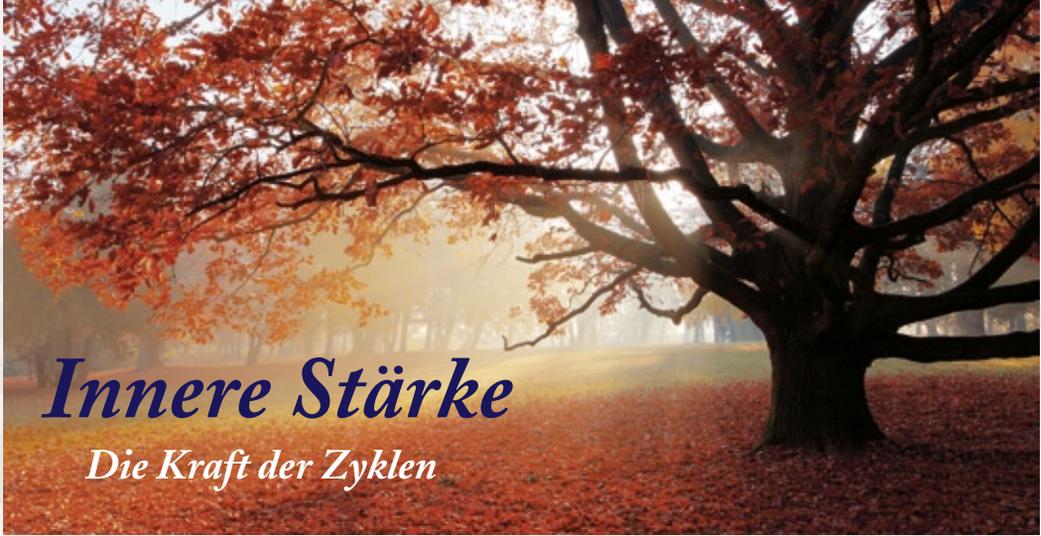
**DHARMA** Akazienstraße 17  
Berlin-Schöneberg  
**BUCHLADEN**

**VORTRÄGE UND BUCHVORSTELLUNGEN**  
MITTWOCHS UM 20 UHR

**16.9.2015 Margrit Irgang:**  
**Die Kunst des achtsamen Lebens**

**23.9.2015 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](http://www.dharma-buchladen.de)



# *Innere Stärke*

## *Die Kraft der Zyklen*

Wenn Mann oder Frau (hoch)sensibel sind, wenn man nie einfach sein durfte, wenn dann vielleicht noch Grenzen überschritten wurden, stellt sich ein Zustand ein, den man als innerlich erstarrt beschreiben könnte. Warum sonst lauten die meisten Krankschreibungen heute auf „Depression“? Was ist denn das eigentlich? Katja Neumann begleitet in ihrer Praxis mit uralten schamanischen Heilweisen Menschen zurück zu sich selbst.

### **Seelen-Herpes**

Die Stadt ist so laut, die Menschen zu viel und zu schnell, ein reißender Strom, wir quellen aus den Bahnen, wälzen uns durch die Straßen, halten die Luft an und ziehen den Kopf ein. Ein Lächeln überrascht. Fast wie eine Sinnestäuschung und schon wieder vorbei.

Wir fühlen uns oft degeneriert, gefangen in uns selbst und in äußeren Zwängen, sehr viel Menschen gehen Beschäftigungen nach, die sie nicht mögen oder die sie langweilen.

Liebe ist reduziert auf Freizeit – wenn überhaupt. Der Alltag, die Medien und die herkömmliche Schulerziehung basieren auf Angst. Das bringt uns meist erst mal sehr weit weg von uns selbst, von dem, wie wir gemeint sind.

Irgendwann kommt der Zeitpunkt, da ist das Maß übervoll. Die Seele sucht sich ein Ventil für das Zuviel an Input, für das Zuviel an Funktionieren müssen, für das zu wenig auf eigene Bedürfnisse, Sehnsüchte und Pausen hören können. Irgendwann klingt sich das Körper-Geist-Seele-System einfach aus. Error.

Eine Klientin beschreibt es so: „Ich spüre, wie die dunkle Wolke Einzug hält, es ist jedes Mal das Gleiche und nichts kann sie aufhalten. Wie Herpesbläschen – man spürt es schon Stunden, bevor man sie sieht, das Kribbeln in der Lippe und es ist klar, worauf es hinausläuft, unausweichlich. Nur noch stille Ohnmacht und Resignation.

Diese dunkle Wolke nimmt alles Licht und die Luft zum Atem. Ich kann nur noch erstarren und warten, bis es vorbei ist. Manchmal hoffe ich noch, dass die Wolke vielleicht doch weiterzieht, vielleicht gar nicht mich

meint, aber sie bleibt immer über meinem Kopf hängen, immer bin ich gemeint und immer wird es schlimmer.

Alles wird dunkel und schwer, jede Bewegung zur Qual, den Mund öffnen, etwas sagen, den Arm heben, etwas tun – einfach alles. Der Blick in den Spiegel ist genauso grauenvoll wie in Augen anderer schauen zu müssen. Alles scheint verzerrt, verquollen – unmöglich in irgendetwas das Schöne zu finden – vergiftet, versaut, innerlich zerfressen. Das ganze Leben fühlt sich an wie ein Fingernagel klingt, wenn er über eine Tafel kratzt. Widerlich.

FALSCH, innen wie außen falsch, Dreck, Müll, verachtenswert. Hassenswert.“

Ein trauriger Zustand, der sich regelmäßig einstellt, bei Frauen gerne verknüpft mit dem Zyklus. Das PMS, das prämenstruelle Syndrom, zeigt sich oft in so heftiger Form bei Frauen, die missbräuchliche Erfahrungen gemacht haben, die zu den sogenannten hochsensiblen Menschen gehören, die sehr perfektionistische Ansprüche an sich haben und die sich oft nicht gut abgrenzen können und immer online sind.

Aber natürlich haben auch Männern Zyklen, wenn auch nicht so offensichtlich, und doch lassen sich diese Zustände in Wellen beobachten. Deswegen spricht die Psychologie auch gern von bi-polarer Störung. Es geht mal besser und mal schlechter.

### **UR-Wissen**

Was mir immer wieder auffiel in meinen Studien über ganzheitliche oder native Heilweisen, ist die Tatsache, dass Menschen, die in und mit der Natur leben, bestimmte Krankheiten gar nicht kennen. Sie haben keine Depressionen, keine Essstörungen, keine schizoide Persönlich-

keit etc. und sie haben meist nicht einmal Worte dafür. Was nicht heißt, dass sie keine Probleme haben oder nur glücklich sind. Im Amazonasgebiet sprechen die Ureinwohner von 'Panema', was so viel bedeutet wie Traurigkeit, Mangel an Glück oder Schatten auf dem Herzen. Es ist dann aber selbstverständlich, dass damit keiner alleine gelassen wird, im Gegenteil, der oder diejenige wird dann in die Mitte genommen und es wird ein Ritual gemacht, an dem sich alle beteiligen. Sie trinken Ayahuasca, nehmen Kambo, ein Froschgift oder andere heilige Medizin, die die Urwald-Apotheke zu bieten hat.

Wir dagegen sind meist sehr allein damit, wir fühlen uns defekt, ziehen uns zurück, bis wir wieder funktionieren, greifen im Zweifelsfall auf Psychopharmaka zurück und meist wissen die Menschen im Außen nicht, wie dunkel es in uns ausschaut. Die Schattenseiten darf es nicht geben, wir müssen gut drauf sein, attraktiv und perfekt.

In einer Welt, in der Frau-Sein an sich jahrhundertlang als Schwäche und als Makel galt, haben sowohl Männer als auch Frauen die Orientierung und ihren Platz verloren. Wir sind aus allen Naturrhythmen gefallen und haben uns ein verkorkstes, mediengeprägtes Bild von der Liebe gemacht. Männer müssen stark sein und Frauen auch. Aber was bleibt denn da noch?

### Heimlicher Traum

Alle drei Wochen wünschte ich, sollten wir Frauen uns in eine Frauenhütte zurückziehen dürfen, alle gemeinsam menstruieren (das reguliert sich bei Frauen, die nah beieinander leben tatsächlich so – was für ein Wunderwerk der Natur), Reinigungsrituale durchführen, um dann gestärkt und frisch zu den Männern zurückzukehren. Alle hätten etwas davon und die Energien wären ausgeglichen: Männliche und weibliche sowie Plus- und Minuspole, um deren Ausgleich es letztendlich im Leben und in zwischenmenschlichen Beziehungen geht. Es ist ein beständiges Auf- und Entladen oder sollte es zumindest sein. Aber es ist auch klar, wie weit weg das von unserer westlichen profit-orientierten Leistungsgesellschaft ist, wie unmöglich es einem nur beim Lesen vorkommt. Wie schade.

### Gedankenparasiten

Was wir stattdessen tun, ist einen neuen Zyklus zu kreieren, eben weil wir alle anderen Zyklen ignorieren. Wir klappen regelmäßig zusammen. Durchaus auch eine Möglichkeit. Wir zahlen mit unserer Stärke, weil wir die Harten markieren müssen. Das ist zu vergleichen, wie jeden Tag in den Krieg zu ziehen – nur subtiler und ohne Sieg. In diesem Zustand sind wir ferngesteuert und wie gelähmt von unseren Gedanken, besser gesagt von dem, was ich als Gedankenparasiten bezeichne. Degenerierte, angefressene, geklonte Gedankenfetzen,

die komische Richtungen einschlagen, sich im Kreis um sich selbst drehen, am besten alle auf einmal und komplett unfruchtbar sind und im dümmsten Fall implodieren. Maximal gut, um sie gegen die Wand zu fahren. Bei einem Computer würde man sagen, er hat sich aufgehängt, den muss man neu starten. Und das ist eine verdammt gute Idee! Denn das können wir auch.

### Reset

Bei allen unseren Programmen, die wir so auf unseren Computern und Handys haben, machen wir Updates, löschen volle Speicher und oft sagt das Gerät dann „bitte neu starten“. Bei uns selbst vergessen wir das gern oder wissen vielleicht auch nicht, wo der Knopf ist. Dabei braucht es weder ein Psychologiestudium noch eine langjährige spirituelle Praxis. Innehalten reicht. Wir haben so eine gute Intuition, ein Urwissen, das nie verlorengegangen ist, ganz egal, wie wir die letzten Jahre mit uns umgegangen sind. Alle Heilweisen, die wir zur Verfügung haben, die immer neue Kreationen, Weiterentwicklungen und Namen bekommen haben, beruhen letztendlich auf dem, was unsere Vorfahren schon wussten und darin liegt die Stärke. Es gibt die asiatische Linie und die schamanische, und beide arbeiten mit dem, wonach wir uns innerlich am meisten sehnen, was die Seele so dringend als Nahrung braucht: die Verbindung mit den Elementen, der Natur und den Zyklen.

Niemand käme auf die Idee, einen Baum als schwach zu bezeichnen, nur weil er die Blätter abwirft und sich in die Winterruhe zurückzieht oder würde eine Blume als Versager bezeichnen, weil sie verblüht. Nur der Mensch meint, ewig jung und allzeit bereit sein zu müssen. Aber wir sind auch nur Natur. Hören wir auf zu tun, als stünden wir drüber.

Wir wurden geboren – was wollen wir mehr? Ist das nicht Wunder genug?



**Katja Neumann** arbeitet mit uralten schamanischen Heilweisen in ihrer Naturheilpraxis im Prenzlauer Berg, Gethsemanestraße 4, T: 43734919; Workshop: Psychopompos, 26.9., 12-16.30 Uhr (70,-). Regelmäßige Einsteiger-Workshops und Gruppen. Weitere Infos auf [www.katja-neumann.de](http://www.katja-neumann.de)



Wenn das Selbstvertrauen am Boden zerstört ist...

# Zur Liebe zurückfinden

Wenn die Fähigkeit zu vertrauen erschüttert wurde - von Jochen Meyer

Alles hatte so gut angefangen. Endlich ein Mann, mit dem es etwas werden könnte! Silke begegnet Ralf beim Besuch einer Ausstellung; er verwickelt sie in ein Gespräch, als sie vor der Kasse in der Schlange stehen. Sie können sich gut unterhalten, und schnell findet Silke heraus, dass sie einen ähnlichen Geschmack und viele gemeinsame Interessen haben. Sie verabreden sich zu weiteren Treffen und schnell wird klar, dass beide an einer festen Beziehung interessiert sind. Silke ist beeindruckt, wie offen und feinfühlig Ralf auf sie zugeht, ohne sie jemals zu bedrängen. Meist lässt er zwischen ihren Verabredungen einige Tage verstreichen, so dass sie sich über ihre Gefühle für ihn klar werden kann. Gleichzeitig hält er die Verbindung aufrecht und übernimmt die Initiative zu neuen gemeinsamen Aktivitäten.

„Alles fühlt sich gut an“, denkt Silke, „so, wie es sein muss!“ Sie merkt, wie wohl sie sich in Ralfs Gegenwart fühlt und wie sich ihr Herz für ihn öffnet. Auch ihre ersten Nächte sind wunderbar.

Silke verliebt sich in Ralf und hat das Gefühl, am Anfang einer wundervollen Liebesbeziehung zu stehen. Sie verbringen einige Monate von großer Intensität und Nähe und Silke beginnt, sich in der Beziehung mit Ralf sicherer zu fühlen. Eines Abends sagt sie zu ihm: „Ich bin so froh, dass wir ein Paar geworden sind!“ Erst später realisiert sie, dass er sich über diese Bemerkung nicht zu freuen scheint, sondern stumm und irgendwie abwesend bleibt. Am nächsten Morgen ist Ralf wie ausgewechselt. Tonlos und ohne ihr in die Augen zu schauen, eröffnet er ihr, dass er sich in einer festen Beziehung eingeeengt fühle und sich und Silke nie als Paar gesehen habe – er wolle keinen weiteren Kontakt mehr zu ihr. „Es tut mir leid – bitte ruf mich

nicht mehr an!“ sind seine Worte, als er geht und Silke fassungslos zurücklässt.

## Wenn das Selbstvertrauen im Keller ist

Immer wieder überrascht mich, wie viele Frauen ähnliche Erfahrungen machen wie Silke. (Allerdings kenne ich auch Männer, die Vergleichbares erlebt haben.) Im extremsten Fall vollzieht der Partner den Beziehungsabbruch „anonym“ – er verschwindet ohne jede Erklärung einfach aus dem Leben und ist nicht mehr erreichbar. Andere deuten den bevorstehenden Rückzug mehr oder weniger unmissverständlich an. Wieder andere versuchen immerhin, ihre Beweggründe verständlich zu machen. Und manchmal kommt es auch zu einem Wechsel von Beziehungsabbrüchen und neuerlichen Anläufen, bis einer von beiden das Hin und Her endgültig beendet.

Wer so etwas erlebt, dessen Selbstbild ist in der Regel erst einmal erschüttert. Er durchlebt ein Wechselbad der Gefühle, ohne daran viel ändern zu können. Er ist verunsichert, ohnmächtig und wütend, voll unbeantworteter Fragen und auf der Suche nach Erklärungen, die Halt geben könnten. Er versteht nicht, was passiert ist und warum. Es erschüttert die Stabilsten, wenn eine für sicher gehaltene Verbindung vom einen auf den anderen Tag nicht mehr existiert. Es macht ohnmächtig und hilflos, wenn der Partner die Trennung eigenmächtig durchzieht und man nicht in den Vorgang eingebunden wird. Es bringt einen fast um den Verstand oder fühlt sich zumindest so an, wenn einen der Mensch, an dessen Liebe man bislang sicher geglaubt hat, auf unerklärliche Weise verlässt. Das ist logisch nicht zu verstehen und stürzt die Betroffenen in Momente tiefer Verzweiflung. Das damit einhergehende Grübeln über das, was ge-

schehen ist, über mögliche Motive des Partners oder eigene Anteile ist oft selbstquälerisch und führt nicht weiter. Es ist wichtig zu wissen, dass es auf eine logisch nicht begreifbare Situation keine Antworten gibt, die Sinn machen. Wer sich nach einem solchen Erlebnis verunsichert und erschüttert fühlt, erlebt erst mal eine ganz natürliche seelische Reaktion. Erschüttert sein nach einer unerwarteten Trennung ist angemessen und Teil der natürlichen Verarbeitungsprozesse. Es kann eine Weile dauern, aber normalerweise lässt die Erschütterung mit der Zeit nach und geht mit zunehmendem Abstand ganz vorüber.

Problematisch wird es, wenn die Verunsicherung dauerhaft bestehen bleibt und es den Betroffenen auch nach Monaten oder Jahren nicht möglich ist, sich neu zu verlieben. Dann ist die Angst vor einer neuerlichen Enttäuschung so machtvoll, dass alle Impulse, sich wieder für einen neuen Partner zu öffnen, unterdrückt werden. Die Betroffenen erleben sich in solchen Fällen als Opfer und fühlen sich nicht fähig, jemals wieder zu vertrauen. Oft glauben sie auch, eine weitere Erfahrung dieser Art nicht noch einmal verkraften zu können.

#### Wie neues Selbstvertrauen aufgebaut werden kann

Wer so fühlt, erlebt die ihn umgebende Mitwelt als sehr machtvoll und sich selbst als schwach und ohnmächtig. Ihm stellt sich die Aufgabe, wieder Zugang zu seiner Kraft zu finden, neues Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit zu fassen und in das Vermögen, eine solche Erfahrung seelisch zu bewältigen. Die Herausforderung besteht darin, das Erlebte nach einer solchen Erfahrung so zu verarbeiten, dass man sich schließlich gestärkt und bereit für eine neue Beziehung fühlt. Kompetente Unterstützung durch einen erfahrenen Coach oder Therapeuten ist hier oft sehr hilfreich, da stark verunsichernde Beziehungserfahrungen am besten durch stabilisierende, vertrauensvolle Erfahrungen mit verbindlichen Bezugspersonen ausgeglichen werden.

Als Silke nach Ralfs Beziehungsabbruch zu mir ins Einzelcoaching kommt, findet sie es nützlich zu verstehen, welche Kräfte die menschliche Psyche zu mobilisieren vermag, um plötzliche Verluste zu verarbeiten. Auch für sie ist es hilfreich herauszufinden, wie sie mit ihren Ohnmachtsgefühlen umgehen und ihr Leben trotzdem selbstbestimmt weiterführen kann. Sie fängt an, Tagebuch zu schreiben und nimmt sich ganz bewusst eine Beziehungsauszeit, um sich seelisch Raum für die Pflege ihrer Wunden zu geben. Im übrigen verbringt sie viel Zeit mit ihren Freunden und Familienmitgliedern, denn auch für sie ist es das Wichtigste zu erleben, dass die übrigen Menschen in ihrem Umfeld weiterhin zuverlässig für sie da sind. Sie spürt neues Selbstvertrauen in sich aufsteigen, als sie erlebt, dass andere ihr zutrauen, mit der Situation fertig zu werden.

Auch durch die Sitzungen mit mir kommt sie wieder mit ihren Stärken in Kontakt. Sie findet Raum in sich für das Unfassbare, das sie weiter beschäftigt. War es für sie anfangs manchmal kaum auszuhalten, dass Ralf sie so abrupt verlassen hat, so kann sie jetzt immer besser damit sein. Immer besser kann sie akzeptieren, dass ihr Selbst für eine gewisse Zeit lang „angeknackst“ sein wird – dass sie aber jenseits davon über ein weit größeres, umfassenderes Selbst verfügt, welches sie trägt und ihr Halt gibt.

Durch das Coaching findet Silke auch wieder Zugang zu dem in ihr schlummernden Potenzial zu lieben. Sie erkennt, dass die in ihr vorhandene Fähigkeit zu lieben – zum Beispiel einem Mann wohlwollend, offen und integer zu begegnen – nicht von einer einzigen, unglücklichen Beziehungserfahrung beseitigt werden kann. So wird es ihr möglich zu sagen: „Auch wenn ich verlassen wurde und mich dementsprechend verunsichert fühle, kann ich eines Tages wieder eine glückliche Liebesbeziehung eingehen. Mein Potenzial zu lieben ist von der Begegnung mit Ralf unberührt und weiter in mir vorhanden.“ Silke spürt, dass sie mehr ist als ihr „angeknackstes Selbst“, wie sie es inzwischen liebevoll nennt. Als ich sie einmal während einer Coaching-Sitzung einlade, vom Platz ihres „wahren Selbst“ auf ihr „angeknackstes Selbst“ zu schauen, sagt sie: „Ja, auch mir kann so etwas Unfassbares passieren, aber ich bin stark genug, diese Erfahrung zu tragen. Ich lebe weiter und komme aus eigener Kraft darüber hinweg. Mein Selbst ist zwar angeknackst und ich fühle mich manchmal noch hilflos nach der Trennung – aber ich weiß, dass ich mich weiterentwickle und eines Tages auch wieder einem Mann vertrauen werde. Ich finde einen Weg. Einen Weg zurück zur Liebe.“

Haben Sie etwas Vergleichbares erlebt und leiden an den Folgen eines Beziehungsabbruchs? Eine Gruppe für Betroffene ist in Planung. Weitere Informationen beim Autor dieses Beitrags.



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

**Jochen Meyer:** Wie Partnersuche gelingt - kostenloser Workshop am Tag der Offenen Tür am 5. 9. im Aquariana, Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin; - Die sechs Schritte zur erfüllenden Partnerschaft, Vortragsreihe am 11.9. um 18 Uhr im Aquariana; Mit mir kannst du glücklich werden! Begegnungsabend für hochsensible Singles am 18.9. um 19 Uhr im Aquariana; - Offene Coaching-Gruppe für Singles am 23.9. um 19:30 Uhr im Studio KF 35, Kaiser-Friedrich-Straße 35, 10627 Berlin. Infos und Anmeldung unter 030 – 7790 6127, [info@jochen-meyer-coaching.de](mailto:info@jochen-meyer-coaching.de) und [www.jochen-meyer-coaching.de](http://www.jochen-meyer-coaching.de)



# *Ergib dich deinem Herzen!*

Von der intuitiven Heilerin Shabana

Wer kann leugnen, dass sein Gehirn ständig aktiv ist, analysiert und Entscheidungen trifft? Unser Verstand fragt sich ständig, ob er die richtige Wahl getroffen hat oder nicht. Die Gedanken drehen sich im Karussell, einer jagt den anderen und Entscheidungen werden begleitet von Stress und Angst. Andererseits, wer kann wiederum die Bedeutung des Herzens, das in unserer Brust schlägt, verleugnen? Könnte es sein, dass dein wahres Selbst dich ruft, dich deinem Herzen zu ergeben und dein Herz es ist, das dir echte Klarheit gibt?

So lange ich mich an mein Leben auf der Erde erinnern kann, habe ich mir diese Frage gestellt. Warum habe ich diese Gefühle? Was ist Liebe? Was suche ich? Ich habe keine Antworten gefunden. Meine Fragen häuften sich in dem Maße, wie sich meine Erfahrungen mit der Herzens-Kommunikation häuften. Auf meiner Suche habe ich erfahren, dass - wo immer du dich gerade im Leben befindest - die Antwort immer Liebe und Verständnis ist. Aber das Problem ist: Für die meisten ist die „Liebe“ ein einziges Durcheinander geworden, das verhindert, tatsächlich zu verstehen, was Liebe wirklich ist. Liebe ist nichts zum Anfassen, Riechen oder Schmecken. Sie kann nicht erklärt werden. Es ist einfach mein Sein oder dein Sein.

Das Herz ist nicht einfach nur ein Organ, sondern das spirituelle Zentrum des Menschen, in welchem der Mensch die mystische Vereinigung zwischen dem heiligen und dem menschlichen Sein erfährt.

Die Intelligenz des Herzens repräsentiert die Fähigkeit des Menschseins, wodurch der Mensch sein göttliche Selbst, das Absolute, die innere spirituelle Essenz erkennt. Es funktioniert nicht auf der Basis

von Konzepten, Gründen oder Schlussfolgerungen, sondern auf dem Verständnis der göttlichen Wahrheit durch Erfahrungen und Intuition.

Das größte Problem des modernen Menschen ist, dass alles mental gelöst werden muss und alles zerstückelt in Brocken von Information. Aber in den Augen der Wahrheit ist das Leben ein ständiger natürlicher Fluss, verknüpft und endlos, bedingungslos sich selbst erweiternd. In unserer modernen Zeit ist die Macht des Intellektes ein großes Sammelsurium von Begrenzungen, welche man als „Seelen-Hunger“ beschreiben könnte, denn deine Seele hat in der Welt, in der wir leben, nicht viele Möglichkeiten, sich auszudrücken.

Wann achtest du auf dein Herz?

Dein Gefühlszustand hat direkten Einfluss auf deine Lebensqualität in Form von negativen Gedankenmustern, besonders auf deine körperliche Gesundheit. Daraus können Probleme entstehen mit dem Herzen, Lungen, Brustkorb, Haut, Leber, zu hohem oder niedrigem Blutdruck oder einem allgemein bekannten Problem alter Menschen, dem Asthma. Neben allen Problemen und Herausforderungen, denen du begegnest, würde ich trotzdem sagen, dass alles PERFECT ist, so wie es ist. Du bist perfekt, so wie du bist. Es gibt keine Fehler in der Natur. Dabei ist es wichtig zu verstehen, was die Natur bedeutet. Sie ist nicht nur etwas, was du durch deine 5 Sinne erfährst, irgendwo da draußen im Wald, in den Bergen, im Garten. Sie ist das Du als Du. Die Natur ist perfekt genau wie du auch. Alle Manifestationen deiner Probleme erfährst du auch als Probleme, denn du hast den Kontakt zu deinem Herzen verloren, du hast das Gleichgewicht und die Übereinstimmung

zwischen dem Denken, Fühlen und Wollen verloren. Deine Umgebung – die Welt in der du lebst, reflektiert während deiner Erfahrungen deinen Seins-Zustand. Diese Verlustgefühle bringen dich dazu, nach etwas zu suchen, das dich mit Erfüllung, Glück und Freude bringt, was in der Natur des Menschen liegt. Es ist die Natur des Menschen, dieses „Etwas“ zu suchen, das er verloren hat. Es ist wie im eigenen Zuhause eingeschlossen zu sein und den Schlüssel verloren zu haben, das dabei erzeugte Chaos um dich herum ist nur entstanden, weil du diesen Schlüssel suchst, um endlich wieder nach Hause zu finden, der einzige Platz, wo du Frieden und Freude finden kannst. Der Schlüssel zu allem Ungleichgewicht und Krankheiten befindet sich im Herzen, wo Klarheit, echte Gefühle, Ehrlichkeit und echte Handlungen entstehen.

*„Da ist eine Kerze in deinem Herzen,  
die bereit ist angezündet zu werden.  
Da ist eine Leere in deiner Seele,  
bereit erfüllt zu werden.  
Du kannst es fühlen, oder?  
Du fühlst die Entfernung zu deinem Geliebten.  
Lade ihn ein, um dich zu erfüllen  
und das Feuer zu umarmen.  
Erinnere Andere, die dich eines anderen  
belehren wollen.  
Diese Liebe kommt in ihrem eigenen Rhythmus.  
Und es gibt keine Schule, in der diese  
Sehnsucht erlernt werden könnte.“*

Rumi

Klarheit ist Herzensintelligenz, die nur und wirklich nur vom Herzen kommt. Klarheit entsteht, wenn du dir wirklich bewusst darüber bist, was du wirklich fühlst, besonders, wenn du schon alles in deinem Kopf sortiert hast und dann deine Gefühle über deine Entscheidungen befragst, werden dir deine Gefühle eine klare Antwort geben können.

Wenn du an einem Scheideweg in deinem Leben stehst, wirst du mit Schmerz, Enttäuschung und Herausforderungen konfrontiert. Der Verstand findet sich in einem Sturm wieder oder er erstarrt, aber in Wahrheit führen dich alle Herausforderungen zu einer schöneren Version deines Selbst. Deswegen ist der Schlüssel zu deinem Herzen so wichtig.

Wenn du ihn verlierst: Ist der Zugang zur Intuition und Intelligenz deines Herzens blockiert und Verstand und Gefühle enden im Chaos. Daraus resultieren Überforderung, Ungeduld und starke Irritationen in deinem täglichen Leben. Der Schlüssel zur Kommunikation mit deinem Herzen ist essentiell. Du kannst dich in deinem täglichen Leben fragen wie du dich fühlen möchtest. Wenn du erst einmal mit deinem Herzen kommunizierst, werden Klarheit und Intuition fühlbar sein. Du

wirst intuitiv wissen, wo und was du gerade erzählen möchtest oder wann du still sein möchtest, wann es gut für dich ist zu geben oder anzunehmen, zu agieren oder ganz einfach nur zu sein.

Das Herz ist das einzige Organ, das dich so fühlen lässt, wie du dich fühlst. Verbundenheit und Kommunikation mit und durch dein Herz ist HERZ-YOGA. Es benötigt Zeit, den Schlüssel zum verbinden und kommunizieren zu benutzen, Zeit um dich zu fragen: Wie fühle ich mich? Wie möchte ich mich fühlen? Dein Herz wird dich führen.

Shabana lebt seit 22 Jahren in Island. Sie ist Lehrerin und intuitive Heilerin. Ihr Unterrichten und die Verbindung mit Menschen geschieht auf Herz-Zu-Herz-Basis. Ihre emphatischen Fähigkeiten helfen dabei, Blockaden aufzulösen, wodurch Heilung und Erwachen der Seele durch die Kraft der Liebe geschehen kann. Weitere Infos: [www.centerofhearts.com](http://www.centerofhearts.com)

## WIE VATERENTBEHRUNG DAS LEBEN PRÄGT



*»Die Erkenntnis, dass ich einen Vater habe, der keinen Kontakt zu mir möchte, sitzt wie ein kleiner Stachel unter der Haut. Damit muss ich leben. Bis dahin war es ein langer, beschwerlicher Weg und es vergingen Jahre, bis ich in der Lage war, mich der Wahrheit zu stellen.«*

Jeannette Hagen setzt sich mit den Folgen der Vaterentbehrung auseinander und zeigt, wie wir aus der Opferrolle herausfinden und das, was wir uns immer vom Vater gewünscht hätten, in uns selbst finden können.

SCORPIO NEUES DENKEN  
PSYCHOLOGIE  
PERSÖNLICHKEITS-  
ENTWICKLUNG

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

## Das Feuer-Element

### Lebendigkeit und Herzenergie nähren

Der Sommer und die Hitze sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dem Feuerelement zu geordnet. Sein Hauptorgan ist das Herz. Es steht für ruhige Freude und einen klaren Geist. Der Heilpraktiker Bernd Monecke beschreibt, wie wir durch einfache Maßnahmen das innere Feuer „hüten“ können.

Jetzt ist die Jahreszeit, in der es uns nach draußen zieht, in der wir Lust haben, Freunde zu treffen, tanzen zu gehen und an lauen Sommerabenden ums Feuer zu sitzen. Auch die Natur zeigt sich von ihrer kraftvollsten, yangigsten Seite. Die Blumen blühen und betören uns mit Ihrem Duft.

Die Yang-Aspekte von Mensch und Natur, Geselligkeit und Aktivität sind dem Feuerelement zugeordnet. Das Hauptorgan des Feuerelements ist das Herz: Wenn unsere Herzenergie gesund ist, sind wir emotional ausgeglichen, offen und ehrlich, liebevoll, geistig klar und humorvoll. Dann können wir mit unserer Umgebung, mit Menschen, Tieren und der Natur in Kontakt gehen. Wir sind begeisterungsfähig, genießen das Leben, fühlen uns mit allem verbunden und lieben uns genau so wie wir sind. Menschen mit einem ausgeglichenen Feuerelement geben und teilen gerne. Sie strahlen von innen heraus, können sich klar ausdrücken und herzlich lachen.

Doch das Feuer hat verschiedene Gesichter. Es kann gemütlich flackern und wohltuend wärmen. Es kann aber auch gefährlich werden und alles verbrennen. Dabei geht dieser Wandel vom Gleichgewicht zum Übermaß oder Mangel oft blitzschnell vorstatten. Menschen mit einer starken Feuerenergie reißen andere mit, bringen ein Publikum zum Lachen, aber neigen auch zu extremen Stimmungsschwankungen. Wenn die Begeisterung für sie erlischt, fühlen sie oft Einsamkeit und Leere in sich aufsteigen.

Allgemein besteht in den Industriegesellschaften eine Tendenz zur Überaktivierung des Feuerelements, durch Schnelligkeit unseres Lebensstils, moderne Medien und zu viele Stimulanzien für die Sinne. Das betrifft zu hohen Kaffeeconsum, Alkohol, aber auch ständiges Berieseln durch Fernsehen oder durch Musik.



### Das Herz regiert den Körper

Organisch sind dem Feuerelement in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Jin-Organ Herz und Herzbeutel zugeordnet, als Yang-Organ Dünndarm und Dreifacherwärmer. Das Herz hat dabei eine Schlüsselposition inne. In den alten TCM-Schriften heißt es, es sei der Kaiser - denn es regiert über alle anderen Organe. Die übrigen Organe des Feuerelements haben eine Schutzfunktion inne: Der Herzbeutel schützt das Herz. Der Dünndarm - in den alten Schriften als Privatsekretär bezeichnet - hat die Aufgabe, im Alltag das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen. Und der Dreifacherwärmer - als Beamter für das Wärmesystem - regelt unsere physischen und psychosozialen Schutzmechanismen.

In der TCM wird der Elementargeist des Feuerelements Shen genannt. Dies kann mit „Bewusstsein“ übersetzt werden. Das Shen entspricht einer uns innewohnenden höheren Intelligenz, die spontan und intuitiv Körper und Geist regiert, lenkt und ausgleicht. Wenn unser Shen gesund ist, dann haben wir eine klare Auffassungsgabe, ein gutes Gedächtnis, emotionale Stärke, sind humorvoll und haben einen guten, erholsamen Schlaf.

### Anzeichen einer Herzenergieschwäche

Ist unsere Herzenergie dagegen geschwächt, werden wir schnell unruhig, und wissen oft nicht warum. Diese Unruhe wurzelt meist in einem schon in der Kindheit erfahrenen Gefühl, getrennt und ausgegrenzt zu sein, vom großen Ganzen und von der Gemeinschaft. Dieses Gefühl kann beispielsweise entstehen, wenn uns unsere Eltern vor allen Erfahrungen schützen wollen und wir uns nicht ausprobieren können, in der Natur und in Gemeinschaften. Wenn wir dieses Urvertrauen

ins Leben als Kind nicht erfahren haben, neigen wir in schwierigen Lebenssituationen oder bei Veränderungen schneller zu Unruhe und Ängsten, sei es bei Gefühlen der Ausgrenzung auf dem Arbeitsplatz, durch Umzug oder Krankheit. Durch diese Ängste wird unsere Herzenergie dann noch zusätzlich geschwächt. Da diese subtile Unruhe auch sehr unangenehm ist, versuchen wir, sie zu verdrängen anstatt sie im Körper zu fühlen.

Aber auch wenn wir als Kind die Erfahrung gemacht haben, dass Liebe und Zuwendung nur als Gegenleistung zu bekommen sind, und als Erwachsene dann meinen, dass wir viel dafür tun müssen, kann dies die Herzenergie schwächen.

Wenn die Herzenergieschwäche fortschreitet, entstehen Körpersymptome: Zunächst sind dies eine blasse Haut, Kurzatmigkeit, Appetitmangel, Konzentrationsstörungen und vermehrtes Schwitzen. Im weiteren Verlauf kann es zu Herzklopfen, Schwindel, totaler Erschöpfung, Schlafstörungen und Depressionen kommen. Während viele Menschen bei einer beginnenden Herzenergieschwäche noch versuchen, die beginnende Erschöpfung durch Aktivismus und „Überdrehen“, wie schnelles Reden, zu kompensieren, ist dies in fortgeschrittenen Stadien nicht mehr möglich - Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit treten auf, „die Luft ist draußen“.

### „Innere Pforte“ zur Harmonisierung

Bei schlechtem Schlaf, Herzklopfen, innerer Unruhe und Übelkeit hilft es, den Punkt Perikard 6 (auch innere Pforte genannt) zu halten. Dieser liegt drei Finger über der mittleren Handgelenksfalte, zwischen den beiden Sehnen. Er harmonisiert die inneren Organe und beruhigt den Geist.

### Tipps zur Selbsthilfe

Um unsere Herzenergie zu stärken, ist es erst einmal wichtig, die Unruhe und andere schwächende Gefühle immer wieder bewusst zu machen. Denn sonst verdrängen wir diese Gefühle in den Körper, was dann irgendwann zu den oben beschriebenen Symptomen der Herzenergie-Schwäche führen kann. Sehr hilfreich ist es, sich die eigenen Überzeugungen bewusst zu machen, die unsere Herzenergie schwächen. Das können Sätze sein wie „ich bin nur liebenswert, wenn ich etwas dafür tue“, oder: „mich mag ja eh keiner“. Dabei geht es darum, diese Glaubenssätze erst einmal zu erkennen und sie anzunehmen, um sie dann im zweiten Schritt loszulassen.

Eine einfache, aber schöne Übung, um die Selbstliebe zu stärken, ist, sich nach dem Duschen so liebevoll einzuölen, wie man es bei einem geliebtem Menschen tun würde. Dies lässt sich gut in den Alltag integrieren.

### Zuordnungen Feuer-Element

Jahreszeit	Sommer
Klima	Hitze
Emotion	Freude
Stimmung	Geselligkeit
Geschmack	bitter
Vorzüge/Nachteile	temperamentvoll/ abgehoben
Farbe	Rot
Körpergewebe	Blutgefäße
Speicherorgan	Herz
Hohlorgan	Dünndarm

Tanzen, Spielen und Lachen stärken ebenfalls das Herz. Das gelingt natürlich am besten, wenn wir uns dafür mit Freunden verabreden oder uns Zeit mit unseren Kindern nehmen. Auch tut es gut, dem Feuelement im Alltag mehr Aufmerksamkeit zu schenken, sei es auch nur durch das Anzünden von Kerzen beim Abendessen. Auf diese Weise kann man sich mit dem Geist des Feuers neu verbinden.

In der Ernährung stärken alle bitteren Lebensmittel wie Mandeln, Rucola, Artischocken, Löwenzahnsalat und -tee die Herzenergie. Kaffeeliebhaber dürfen ebenfalls auf ihren Genuss kommen, denn auch Kaffee kann in Maßen heilsam wirken.

In der TCM gibt es viele Methoden, um die Herzenergie ins Gleichgewicht zu bringen. Eine wichtige Basis ist hierfür ein einfühlsames Gespräch, bei dem auch die persönlichen Elemente-Muster erfasst werden. Oft können dann schon kleine Anregungen für Veränderungen im Alltagsverhalten krankmachende Gewohnheiten und Konzepte verändern. Selbst in starrer, frustriert hingegenommene Strukturen kann Bewegung kommen. Durch Akupunktur und Akupressur (Shiatsu) sowie spezielle, individuell gemischte Tees können die Herzenergieschwäche-Symptome und die zugrundeliegende emotionale Struktur direkt und ursächlich behandelt werden. Auf diese Weise können auch zurückliegende emotionale Verletzungen geheilt und neue Entscheidungen für ein erfüllteres Leben getroffen werden.



**Bernd Monecke** ist seit über 20 Jahren Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt Chinesische Medizin und Reikilehrer. Er gibt TCM Seminare zu den Fünf Elementen in Verbindung mit schamanischer Arbeit. Einführung in das Feuelement am Mittwoch, den 30. September um 19.00-22.00 Uhr in der Praxis im Bambusgarten, Kosten: 20€, Anmeldung erbeten, weitere Infos und Kontakt über [www.bambuspraxis.de](http://www.bambuspraxis.de), Tel.: 01772727627.

# Staphisagria

Ritter wider die bürgerliche Zwangsmoral

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



*H. Schäfer: Welches Mittel passt für unser heutiges Interview?*

Andreas Krüger: Staphisagria – das Stephanskraut, delphinium staphisagria, der Rittersporn. In den Pflanzennamen verbergen sich schon zwei Dinge, die uns weiterhelfen, um das Mittel zu erfassen und einzusetzen. Wir arbeiten an der Samuel-Hahnemann-Schule ja viel über ein Verständnis der Arzneimittel durch das Bild, das sie in der Natur von sich geben – wir nennen es auch Signatur. Hier haben wir zum einen den Ritter, den Kämpfer für Gerechtigkeit, den Romantiker, den Idealisten, den Don Quichotte und der ist ein Staphisagria-Held par excellence. Und dann haben wir den Delphin: das lebendigste, erotischste, kommunikativste und eines der zärtlichsten Tiere, die es auf diesem Planeten gibt. Selbst autistische Menschen, die sich im Kontakt mit anderen Menschen schwer tun, fangen an zu berühren, zu lächeln und Zärtlichkeit auszutauschen.

*Wie kann ein Mittel zwei so unterschiedliche Aspekte abdecken? Zum einen den Panzer und zum anderen das Spielerisch-Sinnliche?*

Der Ritter steht für den Panzer, den Kampf, die Wut und auch für deren Unterdrückung. Staphisagria ist das wichtigste Mittel für alle Krankheiten, die durch unterdrückte Wut auftreten und es ist das wichtigste Mittel für alle Erkrankungen, die auftreten, wenn der Mensch das in ihm imminente Delphinische unterdrückt, also Zärtlichkeit, Sinnlichkeit, Sex und Beziehungswunsch – kurz: Es ist das wichtigste Mittel für Unterdrückung. Deswegen ist Staphisagria auch eins der wichtigsten Mittel für Karzinome im Bereich der Genitalien. Wer sich mit dem großen Liebesforscher Wilhelm Reich beschäftigt und von ihm in dem Buch „Entdeckung des Orgons“ das Kapitel „der Krebs“ gelesen hat, der wird natürlich mit diesen Zusammenhängen konfrontiert, wie wichtig es ist, diese Energie zu leben und fließen zu lassen und wie verheerend es ist, wenn diese Energie unterdrückt wird.

*Wie immer meine Frage: Haben Sie konkrete Beispiele?*

Wie immer: Ja. Es gibt zwei Erlebnisse, die mich sehr beschäftigt haben. Das eine fand im Herbst 2010 statt, als ich mit einer Frau zusammen ein Seminar anbot: „Orgasmus – nein danke!“. Es ging darum, warum wir unsere Sinnlichkeit nicht so leben, wie wir sie leben könnten. In diesem Seminar – wo keine verklemmten, sondern eher dem Leben offen eingestellten Teilnehmer mitmachten – gab es am Anfang eine Trance, wo sich jeder eine Skala vorstellen sollte, inwieweit er sein persönliches sinnliches Potential in diesem Leben lebt. Das Ergebnis dieser Übung war katastrophal, denn von den 50 Anwesenden hatten nur zwei einen Wert von über 50. 80% dieser jungen, dynamischen, esoterisch interessierten Teilnehmer hatten Werte, die zwischen 10 und 20 lagen.

*Das klingt ja schon fast unwahrscheinlich. Was war das zweite Erlebnis?*

Das zweite für mich erschreckende Erlebnis hatte ich auf einem Schamanenseminar. Wir bildeten mit dem Engel-Wolf-Hexen-Seminar an der SHS auch Schamanen aus. Hier gibt es ein Format aus dem Bereich der magischen Operation, wo sich der Schamane vorstellt, irgendetwas aus dem Körper eines Menschen herauszuoperieren. Es ist eine uralte schamanische Technik und es gibt von vielen magischen Operateuren immer wieder den Hinweis, dass viele Frauen, die mit ihrer Sexualität Schwierigkeiten haben, aus früheren Leben Keuschheitsgürtel mitbringen, die sie in diesem Leben noch immer in ihrem Energiesystem mittragen und die verhindern, dass heute etwas Schönes passieren kann. Diese Keuschheitsgürtel kriegt man weder mit Psychoanalyse noch mit Gestalttherapie weg, aber Staphisagria hilft, diesen Keuschheitsgürtel aus früheren Leben zu sprengen.

*Das hört sich ja definitiv so an, als wenn viele Menschen ihre Sinnlichkeit unterdrücken.*

Zu dem Thema „Unterdrückung der Sinnlichkeit“ gibt es Statistiken, die belegen, dass sich Paare, die länger als 25 Jahre verheiratet sind, kaum noch anfassen. Wir leben in einer Gesellschaft, die nach außen hin angeblickt befreit ist, aber intern sieht es ganz anders aus. Für alle Menschen, die aufgrund dieses Themas erkranken, ist Staphisagria ein Mittel, um ihre Krankheiten loszuwerden.

Und darüber hinaus ist es ein Mittel, um die Chips aus dem Gehirn zu entfernen, die man ihnen irgendwann in den letzten 5000 Jahren eingepflanzt hat. Reich nennt es „bürgerliche Zwangsmoral“. Der Ritter wählt seinen Panzer freiwillig, aber wenn wir uns panzern, weil wir unsere Lebendigkeit und unsere Lust nicht leben dürfen, dann kriegen wir einen sogenannten Zwangspanzer.

*Gibt es ein konkretes Patientenbeispiel?*

Heute hatte ich einen Patienten, der nach einer furchtbaren Liebesenttäuschung vor 10 Jahren Asthma bekam. Seitdem war er nie mehr verliebt, denn er hatte sich nach eigenen Worten „eine Rüstung angezogen, dass nichts mehr an ihn rankommt.“ Seine ganzen sinnlichen Impulse hat er „runtergeschluckt“. Als ich dann „Asthma“, „Folgen von unglücklicher Liebe“ und „unterdrückte Sexualität“ in den Computer gab, erschien als einziges Mittel Staphisagria.

Ich möchte noch auf eine Sache eingehen, die in unserer Gesellschaft sehr verbreitet ist und ich merke, dass ich doch manchmal ein weltfremder Romantiker bin. Ich gehe immer davon aus, dass wir eine aufgeklärte Gesellschaft sind und dass die Welt in Ordnung ist. Aber sie ist nicht in Ordnung.

Es gibt in Deutschland 30% Männer, die vor ihren PCs masturbieren. Es gibt eine riesige Industrie, die Pornofilme herstellt, die dann vor PCs konsumiert werden und die Menschen in eine Isolation treibt, dass sie nicht mehr in der Lage sind, anderen Menschen zu begegnen.

Ich finde es interessant, dass Japan weltweit das Land mit den meisten Krebserkrankungen ist. Es gibt kein Volk auf dieser Welt, was auf sexueller Ebene so distanziert ist wie die Japaner. Die machen herrliches Zen, herrliche Kalligraphien, herrliche Sushis, aber sie haben eine sehr fragwürdige Sexualmoral. Es ist das einzige Land, wo es Bordelle mit Gummipuppen gibt. Dafür ist Staphisagria das wichtigste Mittel: Man hat seine Sexualität abgekoppelt, virtualisiert, entsozialisiert und es ist nur noch eine körperliche Befriedigungshandlung, die natürlich unbefriedigend ist und die Menschen in eine Isolation treibt.

*Ist das in Deutschland auch verbreitet?*

Leider so, wie man es sich überhaupt nicht vorstellen kann. Ich habe in den letzten Jahren mindestens sechs Beziehungen in die Brüche gehen sehen, weil die Jungs

ihre Laptops haben liegen lassen und die Frauen – warum auch immer – die Pornos entdeckten. Erwachsene, gebildete Männer mit erotischen Frauen verpuffen ihre sexuelle Energie pornoguckend vor ihren Laptops. Als ich mit den Frauen redete, sagten sie, dass die Frauen auf den Laptops entwürdigender waren als wenn er eine schicke Sekretärin gehabt hätte. Wär‘ auch nicht so toll gewesen – aber Videos... damit haben sich die Männer vor ihnen entwürdigt.

*Damit sind wir wieder bei dem Leitsymptom Unterdrückung.*

Sämtliche Porno-Laptop-Geschichten sind nur Kompensationshandlungen auf Unterdrückung. Wenn im Kindergarten Leibtherapie an der Tagesordnung wäre und ab der 6. Klasse der Haka-Tanz der Maori auf dem Stundenplan stünde und ab der 10. Klasse Liebeskunde – dann wäre diese Welt eine andere. Wilhelm Reich hat gesagt: „Wir können ökonomische Verhältnisse immer wieder ändern. Wir können eine Revolution nach der anderen machen, aber es wird immer einen Rückfall in die Barbarei geben, solange wir nicht in einer Gesellschaft, die wir befreien wollen, das Zentrale unseres Menschseins befreien: nämlich unsere Sexualität.“ Reich sagte, dass jede ökonomische Revolution ohne eine Revolution der Sexualökonomie scheitert. Ich denke, dass die Homöopathie eine revolutionäre und damit eine lebens- und lustfreundliche Medizin ist. Sie ist nicht nur in der Lage, Krankheiten zu heilen, sondern auch, Mut zu machen, um Menschen aus ihren Verstecken aufstehen und bekennen zu lassen: „Ja, hier stehe ich. Ich bin ein lustvolles sexuelles Wesen – und das ist gut so.“ Staphisagria ist ein Mittel, das Mut macht, uns in unserer Sinnlichkeit zu zeigen. Darum möchte ich allen Menschen raten, JA zu ihrem Delphin zu sagen, JA zu ihrem Ritter zu sagen und JA zu ihrer Lust zu sagen. Viva delphinium staphisagria!



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

# Hafer

In der Ruhe liegt die Kraft

Die Haferflocken am Morgen für Kinder und Erwachsene, in England und Russland gerne salzig, bei uns ein Klassiker mit Milch und Zucker... besser geht's kaum!

Der Hafer, *avena sativa*, ist ein Getreide aus der Familie der Süßgräser mit dem lustigen Namen *Poaceae*. Im Gegensatz zu den anderen bekannten Getreidesorten wie Weizen, Roggen oder Gerste wachsen die Früchte in einer Rispe und nicht in Ähren. Dadurch ist der Hafer wesentlich ertragsärmer, dafür aber umso potenter. Er enthält eine Reihe wichtiger Mineralien und Spurenelemente wie Zink, Magnesium, Eisen, Vitamin B und Biotin, welches vor allem für Haut, Haare und Nägel gut ist. Den „wilden Hafer“ finden wir vorwiegend in Spanien und Nordafrika, ansonsten wächst der Hafer weltweit in den gemäßigten Zonen in vielen verschiedenen Sorten.

Besonderes als Pferdefutter hat er in Europa eine Bedeutung gehabt. Als Alleinfutter, neben Heugaben, waren selbst bei schwerer Arbeit bei den Pferden wenig Mangelerscheinungen aufgetreten. Bei Tieren, die keine körperliche Leistung erbringen müssen, führt die Fütterung von Hafer schnell zu einer Überdosierung von Eiweiß und damit zu Erkrankungen. Gerade jetzt gibt es in der kompliziert gewordenen Pferdefütterung eine Bewegung: zurück zum Hafer!

„Ihn sticht der Hafer“, hat man früher oft gehört (bei Mensch und Tier), ein Ausdruck dafür, wieviel Kraft der Verzehr von Hafer gegeben hat.

In der Medizin werden sowohl die Früchte als auch das Haferstroh genutzt.

Weil der Hafer glutenarm ist, eignet er sich bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Darmerkrankungen hervorragend als Lebensmittel.

Er sorgt für gute Widerstandskräfte, einen erholsamen Schlaf und starke Nerven. Körperlich und psychisch bringt er Kraft und fördert die Konzentration. Davon profitieren besonders Schulkinder und Menschen in



Prüfungssituationen. Nach Gaben von Antibiotika und langer Pilleneinnahme fördert er eine gesunde Darmflora. Ansonsten gilt er als Prophylaxe gegen erhöhten Blutzucker und gutes Mittel zur Regulierung erhöhter Cholesterinwerte.

Das Haferstroh besteht aus den Stängeln, die kurz vor der Blüte geerntet werden und kann als Tee getrunken werden. Dabei fördert es die Diurese, eine Durchspülung und Unterstützung von Niere und Blase. Sonst wird das Haferstroh als Bad empfohlen und verkauft. Es lindert Hautbeschwerden bei Ekzemen und Juckreiz. Alte Poesiealben zierte der Spruch: Lebe glücklich, lebe froh, wie der Mops im Haferstroh.

Bitte denken Sie daran, dass Empfehlungen bei Erkrankungen nur Hinweise sein können und nicht den Arzt oder Therapeuten ersetzen!

## Anwendungstipp

Haferkur für 4 Wochen: morgens 1-2Eßlöffel Haferflocken in wenig heißem Wasser kurz aufkochen, mit einer Prise Meersalz würzen und als Erstes, vor dem Frühstück, verzehren!

Wirkt sich günstig bei empfindlichem Magen, Morgenübelkeit, Appetitlosigkeit und Kraftlosigkeit aus.

**Cornelia Titzmann:** Mehr Infos zu Kursen: [www.pflanzenheilkunde-berlin.de](http://www.pflanzenheilkunde-berlin.de) - eine Seite der Samuel-Hahnemann-Schule Berlin. Oder auch: [www.afp-berlin.net](http://www.afp-berlin.net) - Ich wünsche einen wundervollen und gesunden Herbst!



Die Autorin **Cornelia Titzmann** ist Heilpraktikerin in eigener Praxis, Horst-Kohl-Str.2, 12157 Berlin T.030/794 04 520, Kontakt: [corneliatitzmann@gmail.com](mailto:corneliatitzmann@gmail.com) - facebook: Naturheilpraxis Cornelia Titzmann

# DrachenErwachen

14. und 15.  
November 2015

Hohenhorst ZWEI  
in Altenberge



Und im FeuerZauber  
wirst Du Wunder sähen...

Vywamus durch Regina Köhler

Das dragonische  
Dreamteam...

Dan DONNERHERZ Drachenfrau...

Daniela Krämer zündet Eure Drachen, hilft Euch, sich an sie zu erinnern und erklärt, wie Ihr sie nähren und leben könnt.

Und Baba STERNSEELE Honigtrinker VODOOWOLF WA'NI...

Andreas Krüger hilft Euch, alle Verleugnungen gegen diese Wunderwesen aus purer Magie und Zärtlichkeit zu löschen, abzuwählen, zu heilen und zu korrigieren.

***Es ist an der Zeit, die Flügel auszubreiten und zu fliegen!***

**Kosten:** 280 EUR

**Seminarort:** Seminarhof Hohenhorst ZWEI · Hohenhorst 2 · 48341 Altenberge · [www.hohenhorst-zwei.de](http://www.hohenhorst-zwei.de)

**Anmeldung:** Daniela Krämer · Praxis WINTERKIND · Uhlandstraße 1 · 61440 Oberursel,  
Tel: 0176-3057 3508, e-mail: [daniela@praxiswinterkind.de](mailto:daniela@praxiswinterkind.de)

**Essen:** vegetarisches Mittagessen (3 Gänge) im Seminarhof für 15 EUR/Person - bei Seminarbuchung anmelden.

**Übernachtung:** Kostenlos im Seminarraum (Isomatte und Schlafsack mitbringen) - bitte bei Daniela anmelden.  
oder in den Hotels: [www.hotel-stueer.de](http://www.hotel-stueer.de), [www.lindenhotel-altenberge.de](http://www.lindenhotel-altenberge.de), [www.landhotel-waldschloesschen.de](http://www.landhotel-waldschloesschen.de),  
[www.italianissimo-altenberge.de/Hotel.php](http://www.italianissimo-altenberge.de/Hotel.php) - bitte selbst buchen.

**Aktuelle Infos:** [www.facebook.com/events/1409957602666911](http://www.facebook.com/events/1409957602666911)

**Inhalte:**

Redekreise und Kreisarbeit,  
Drachenreisen und Meditation,  
Initiation in die Arbeit mit dem  
Feueratem,  
Einzelarbeit mit Drachenmagie,  
Belehrungen zum Umgang mit  
Drachenmagie,  
gelebte Drachenmatrix,  
Erinnerung an unsere Drachen-  
magie (Potentialsichtung und  
-zündung),  
Heilarbeit an den Verleugnungen  
mittels Gestalt- und Leibarbeit,  
ATA, EngelWolf-Hexxerei,  
Ikonografie und Homöopathie.

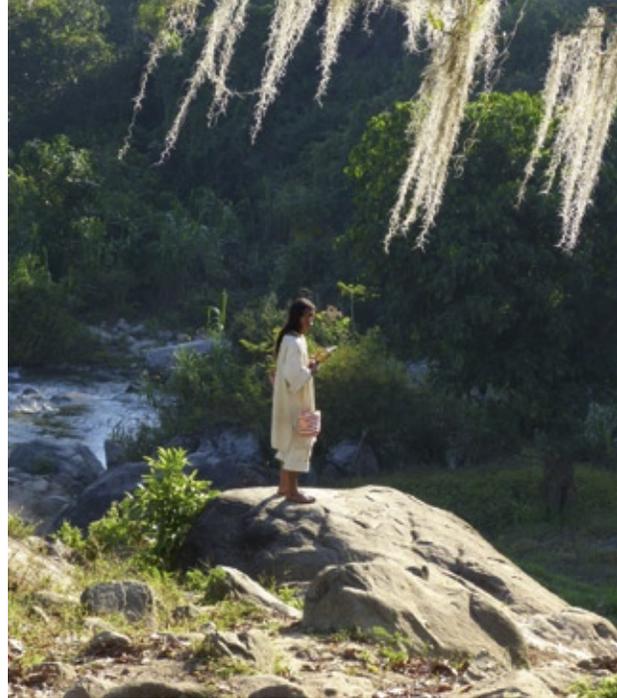
# Am Anfang war *Aluna*

2014 hat die KGS in einer kleinen Serie über die Kogi-Indianer aus den Bergen Kolumbiens und ihr Kaffeeprojekt berichtet. Das spirituelle Oberhaupt Mâma José Gabriel war in Berlin zu Gast. Oliver Driver, der mit den Kogi das Projekt CAFÉ KOGI realisiert, berichtet heute ein wenig über das, was er von den Kogi gelernt hat, wie sie die Welt sehen und warum es wichtig ist, diese Kultur zu erhalten.

**A**luna, der Gedanke, der Ursprung. Unwillkürlich denkt man an das Tao der Taoisten oder Wakan Tanka, das Zentrum des Medizinrades der nordamerikanischen Indianer. Aluna ist für die Kogi das, was vor allem war. In Gesprächen mit dem spirituellen Oberhaupt Mâma José Gabriel betonte dieser, dass alles Gedanke war und ist. Am Anfang war der Gedanke, wir bestimmen unser Leben durch unsere Gedanken und niemals können wir sterben, denn der Gedanke an uns überlebt für immer.

Ich hatte mittlerweile einige Male Gelegenheit die Weisheit und die Mythologie der Kogi kennenzulernen. In den Bergen Kolumbiens lebte ich in ihrem Dorf ohne Wasser, Strom und all das, was man für überlebenswichtig hält. Sehr bewusst verzichteten die Kogi auf all die Annehmlichkeiten unserer Zivilisation, wobei sie durchaus anerkennen, wie hilfreich vieles wäre. Das Problem ist allerdings, dass all dies so miteinander verwoben ist, dass aus einem kleinen Tropfen unserer Welt ganz schnell ein Sturzbach werden kann. Wenn sie elektrisches Licht haben wollten, so würden sehr schnell Straßen gebaut, um alles Notwendige zu ihnen zu transportieren. Und mit den Straßen kommen weitere Dinge – zu einfach ist es dann, mehr zu wollen. Zudem kommen wir, die kleinen Brüder, wie sie uns nennen. Die einen wollen sie belehren, wie man doch viel schön leben könne, die anderen sind die Romantiker, die „Hippie Kogi“ spielen wollen. Ist es nicht urig, einmal Kogi zu spielen? Schnell wäre ihre Kultur zerstört.

Die Kultur der Kogi ist eine Überlebende aus alten Zeiten. Inkas, Azteken und die Kogi lebten, als Columbus Amerika entdeckte und eroberte. Die Kogi überlebten, weil sie dem Kampf auswichen, sie zogen



## **Aluna**

Zu Beginn war da nur Dunkelheit. Nur das Wasser.  
Am Anfang gab es keine Sonne,  
keinen Mond und keine Menschen.  
Am Anfang gab es keine Tiere und keine Pflanzen.  
Nur das Wasser. Das Wasser war die Mutter.  
Die Mutter war kein Mensch, sie war nichts.  
Überhaupt nichts. Sie war Dunkelheit.  
Sie war Erinnerung und Potenzial.  
Sie war „aluna“.

sich weit zurück in die Berge. Ihre Kultur unterscheidet sich so sehr von der unsrigen wie ihre Sprache. Beides ist nicht zu verstehen, ohne lange mit ihnen zu leben. Und doch stammt die gesamte Menschheit von etwa 1000 Menschen ab, die vor rund 70000 Jahren aus Afrika aufbrachen.

Jede Gruppe, die daraus entstand, entwickelte ihre eigene Kultur. Keine ist besser oder schlechter, sie ist nur anders. Es sind Modelle unserer Welt. Aus den unzähligen Kulturen auf der Erde entsteht ein spirituelles Netz, das die Erde umhüllt und für das Überleben der Menschen genauso wichtig ist wie die biologische Seite. All die verschiedenen Gedanken und Träume, die Mythen und Geschichten, die Vielfalt der Ideen, sind ein enormes Wissen, das unser Überleben absichert. Es ist unser Vermächtnis.

Als ich vor 51 Jahren geboren wurde, existierten auf der Erde 6000 Sprachen. Eine Sprache steht für eine Kultur, man erkennt das Sterben von Kulturen am Sterben ihrer Sprache. Die Sprache ist das Mittel, mit dem die Menschen Zugang zu ihrer Welt finden. Sie verbindet die spirituelle Welt mit der Materiellen.

Heute, 51 Jahre später, hören Kinder aus 3000 Kulturen die alten Geschichten nicht mehr in ihrer Sprache. Ihre Sprache gibt es nicht mehr, sie ist tot. Der letzte aus ihrem Volke, der die Sprache beherrschte, ist tot. Alle zwei Wochen stirbt irgendwo auf der Erde ein alter Mensch und nimmt eine Sprache mit in sein Grab.

Und dies ist für mich einer von zwei wichtigen Gründen, warum ich die Kogi unterstütze. Wenn die Kogi sich nicht vor unserer Welt schützen und konsequent abgrenzen, würden sie sterben. Zunächst würden die meisten Kogi Spanisch lernen, eine Sprache, die derzeit nur wenige beherrschen. Untereinander spricht man Kaggaba. Doch je mehr sie Kontakt zur Außenwelt haben, desto mehr würde Spanisch gesprochen und irgendwann zur Hauptsprache. Das wollen sie verhindern – und ich auch. Bildung ist ein zweischneidiges Schwert und ich bin mir bewusst, dass es eine Gratwanderung ist, welche die Kogi anpeilen. Sie verzichten auf viele Annehmlichkeiten und auf das, was wir Bildung nennen. Zugleich wollen sie jedoch kein Museum eines aussterbenden Volkes sein. Sie sind keine edlen Wilden, für Sentimentalität ist in ihrer Welt kein Platz. Sie sind der Erde nicht nahe, sie sind ein Teil von ihr und zugleich ihre Hüter.

Die Welt der Kogi ist komplex und vieles verstehe ich nicht. Ich habe für mich entschieden, sie so zu nehmen, wie sie sind. Es gibt Dinge, die kenne ich nicht. Manches ist in unserer Sprache und unserem Denken nicht existent. Es gibt Dinge, die gefallen mir nicht. Doch eines ist sicher: Die Kogi wissen sehr gut, was für sie am besten ist. Sie beherrschen den Kontakt zur anderen spirituellen Welt noch, sie verbinden sich mit Aluna, eine Fähigkeit, die in unserer Welt verloren gegangen ist. Wäre es nicht furchtbar, wenn sie diese Fähigkeit eintauschen würden für ein perfektes Spanisch und eine Solarpaneele auf dem Dach ihrer Hütte?

Kommen wir zurück zu Aluna. Alles ist Gedanke. Mاما José Gabriel stellte bei uns in der westlichen Welt fest, dass nahezu alle unsere Probleme auf zwei Ängsten beruhen: der Angst vor dem Tod und der Angst zu Versagen. Diese beiden Ängste sorgen dafür, dass wir unser Potenzial nicht leben.

Die Angst vor dem Tod beruht natürlich darauf, dass wir in unserer entmystifizierten unreligiösen Welt, die nur noch aus kleinsten Teilchen besteht, keinen Halt finden. Das unbeirrbar Wissen, dass das Leben unendlich ist, hat kaum jemand. Wissen und wissen ist zweierlei. Und so wird jede Krankheit und jedes Problem zu einem Boten des nahenden Endes und wir reagieren wie gelähmt und panisch. Die Kogi hingegen sind fest verwurzelt in ihrer Mythologie und durch ihre Verbindung mit Aluna wissen sie, dass sie nie sterben. Die Gedanken leben weiter für immer. Sie sind schon immer da.

Und die Angst zu versagen? Wir wagen es nicht, unsere Träume zu leben, weil wir Angst haben, es nicht



### Die Kogi kaufen ihr Land zurück

Die Kogi haben den Plan, mit Unterstützung der Regierung und NGOs sowie privaten Unterstützern ihr in den letzten Jahrhunderten geraubtes Land zurückzukaufen. In Frankreich arbeiten der Schauspieler Pierre Richard (Der große Blonde mit dem schwarzen Schuh) und der Autor Eric Julien, in Großbritannien der Regisseur Alan Ereira und in Deutschland Oliver Driver daran, dies zu ermöglichen.

Um all dies zu finanzieren, bauen die Kogi qualitativ hochwertigen Waldkaffee an, den Kenner als hervorragend einschätzen.

In Deutschland wird dieser CAFÉ KOGI seit Mai 2015 von der URWALDKAFFEE GmbH verkauft

zu schaffen, sagt Mاما José Gabriel. Wir könnten in den Augen der anderen zum Versager werden. Diese Blöße wollen wir uns nicht geben. Aber noch strenger als das Urteil anderer ist unser eigenes. Niemand ist strenger zu uns als wir selbst. Selten genügen wir den eigenen Ansprüchen.

Heute ist es so wichtig wie nie, die eigenen Potenziale zum Wohle der Erde und der Allgemeinheit zu nutzen und einzusetzen. „Wenn wir nicht bald handeln und das bestehende Ungleichgewicht im Umgang mit der Natur beheben, wird der Mensch auf der Erde keine Zukunft haben. Die Erde aber wird weiterleben“, sagt Mاما José Gabriel.

Was mich mit am meisten an Mاما José Gabriel faszinierte, war das einfache und kompakte Geheimnis eines glücklichen Lebens, was sich in allem zeigt, was er sagt und tut. „Habe gute, schöne Gedanken!“ Durch unsere Gedanken erschaffen wir unsere Welt. Die Welt ist, wie wir sie sehen wollen.



Oliver Driver ist Coach, Autor und Partner der Kogi in Deutschland. Für das Projekt CAFÉ KOGI hat er die Urwaldkaffee GmbH gegründet. „Protect the Heart of the World“ ist die Initiative, die Unternehmen die Möglichkeit gibt, das Projekt zu unterstützen. Unternehmen helfen durch den Genuss von gutem Kaffee, eine einzigartige Kultur zu schützen und die Botschaft der Kogi zum nachhaltigen Umgang mit der Erde zu verbreiten. Info: [www.urwaldkaffee.de](http://www.urwaldkaffee.de)

**Kogi-Oberhaupt Mاما José** mit Oliver Driver in Eberswalde: 11.09.2015 Tagesworkshop für Unterstützer aus dem Crowdfunding, 13./14.9.2015 Workshop Spiritualität und Ökologie, Buchungen und Info über [www.urwaldkaffee.de](http://www.urwaldkaffee.de)

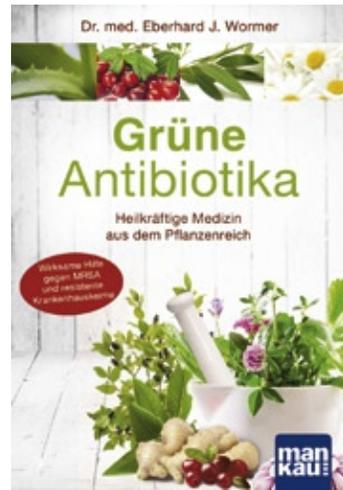
# Grüne Antibiotika

Rund 400.000 bis 600.000 Menschen jährlich infizieren sich im Verlauf einer Krankenhausbehandlung mit Krankheitserregern. 10.000 bis 15.000 Betroffene sterben in der Folge daran. Das große Problem ist die durch den massenhaften und sorglosen Einsatz von Antibiotika entstandene Multiresistenz von Keimen. Da wurde es höchste Zeit für die neue Deutsche Antibiotika-Resistenz-Strategie (DART 2020). Im Mittelpunkt des Gesetzentwurfs stehen klare Regeln für die Verwendung von Antibiotika - sowohl in der Medizin als auch in der Tierhaltung. Das Ratgeber-Buch „Grüne Antibiotika“ von Arzt und Fachbuchautor Dr. med. Eberhard J. Wormer gibt die Antwort auf Infektionen durch multiresistente Keime: pflanzliche Antibiotika. Obwohl sie in allen Kulturen dieser Welt jahrtausendlang mit Erfolg eingesetzt wurden, sind sie nahezu in Vergessenheit geraten.

## Lösungen für das Resistenzproblem

Müssen wir uns damit abfinden, dass es bei lebensbedrohlichen Infektionen in manchen Fällen keine Hoffnung mehr auf Heilung durch Antibiotika geben wird? Zunächst müsse nach Auffassung Wormers und anderer Mediziner ein Umdenkprozess stattfinden: „Mikroorganismen, Bakterien und Viren sind keine ‚bösen Feinde‘ des Menschen. Wir sollten aufhören, Krieg gegen sie führen zu wollen. Bakterien sind nützliche Mitbewohner des Menschen. Wir sollten sie als Partner ansehen.“ Konkret bedeutet dies, aus dem Überlebenskampf der Evolutionsgeschichte zu lernen und dorthin zu blicken, wo alle modernen Antibiotika herkommen: Denn Bakterien, Pilze und Pflanzen enthalten ein Wirkpotenzial, das den Menschen bei der Abwehr von Infektionen mit multiresistenten Keimen effektiv unterstützt.

Was Infektionskrankheiten betrifft, müssen wir wieder stärker auf altbewährte Verfahren zurückgreifen: Isolierung von Infizierten, Hygienemaßnahmen,



Umweltsanierung, Abkehr von Massentierhaltung und Pestiziden, Sanierung von Infektionsherden und die Anwendung pflanzlicher Heilmittel. Hierzu brauchen wir Geduld, mehr Zeit, Sorgfalt und Vertrauen in unsere biologische Natur. „Letztendlich ist das Resistenzproblem auch ein Appell, unseren Lebensstil zu überprüfen und zu verändern“, lautet daher das Fazit des Autors. „Unter ‚grünen Antibiotika‘ versteht man antibiotisch wirksame Heilmittel, die im Gegensatz zu den herkömmlichen Antibiotika nicht bevorzugt chemisch, biotechnisch oder synthetisch hergestellt wurden. Früher war meist von pflanzlichen oder ‚alternativen‘ Antibiotika die Rede. Heute zählt man nicht nur Pflanzen und Pilze, sondern auch Naturprodukte wie Blütenhonig sowie Vitamin D, das in Nahrungsmitteln vorkommt und in der Haut durch Sonnenlicht produziert wird, zu den natürlichen Mitteln der Infektabwehr. Wichtige Unterschiede sind sicher, dass sie die Darmflora nicht schädigen und bislang keine Resistenzen von Erregern gegen grüne Antibiotika bekannt und zum Glück auch kaum zu erwarten sind.“

**Buchtip:** Dr. med. Eberhard J. Wormer: Grüne Antibiotika. Heilkräftige Medizin aus dem Pflanzenreich. Mankau Verlag, 2015, Klappenbroschur, durchgehend farbig, 190 S., € 16,95

**Superfood Smoothies**  
100 leckere Powerdrinks  
€ 19,99

**Superfood Küche**  
Das Beste aus der Natur  
€ 24,99

**Superfood Säfte**  
100 leckere Powersäfte  
€ 19,99

**Julie Morris:  
Superfood**

[www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)

# Die Rosen-Methode

## Den Körper berühren, die Seele erreichen

### Beitrag von Gabriele F. Kumlin



Gabriele F. Kumlin

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

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

**Die Rosen-Methode** eignet sich für alle, die u.a. in akuten Stresssituationen feststecken, sich von körperlichen und seelischen Schmerzen befreien möchten, tiefe Entspannung und ein freieres Atemvolumen suchen, ihr inneres Gleichgewicht finden möchten, in Krisen stecken, Depressionen oder einen Burn-Out haben, Traumatas lösen und sich aus alten Lebensmustern

befreien möchten; chronischen Verspannungen, Migräne, Rückenschmerzen auf den Grund gehen möchten, seelischen und physischen Überforderungen und Belastungen ausgesetzt sind oder einfach nur entspannen und mehr Körperbewusstsein gewinnen möchten. Sie dient zur Selbststärkung und zur Rückgewinnung des Urvertrauens.

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

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

**Einführungswochenende mit Gabriele F. Kumlin**  
in Berlin 14. bis 15. November 2015 jeweils von 10:00 bis 17:30 Uhr, ARENIA, Waldstr. 55, Berlin-Moabit.  
Kursgebühr 200 Euro

Gabriele F. Kumlin praktiziert die Rosen-Methode und andere Körpertherapien seit vielen Jahren. Ausbildung und Zertifizierung bei Marion Rosen in Berkeley, Kalifornien, vor 20 Jahren.

**Einzelsitzungen:** c/o Praxisgemeinschaft Schillerstraße 40, Remise, Berlin-Charlottenburg., Tel. 030-3974 9515, [www.touchmovarts.de](http://www.touchmovarts.de)



## Himmlische Konstellationen September 2015

Zusammengestellt von Markus Jehle,  
[www.astrologie-zentrum-berlin.de](http://www.astrologie-zentrum-berlin.de)

### Allgemeine Trends

---

Eigentlich könnten Ihnen im September Flügel wachsen, dennoch werden Sie es nicht immer leicht haben, entspannt abzuheben. Es ist für Sie von Vorteil, sich ein Stück weit Ihre Bodenhaftung beizubehalten und nicht allzu vertrauensselig in unbekannte Gefilde aufzubrechen (Jupiter Opposition Neptun am 17. Sept.). Unterziehen Sie Ihre Ziele einer eingehenden Prüfung und heben Sie erst dann ab, wenn die Richtung stimmt. Gerade weil derzeit vieles möglich scheint, ist eine klare Zielorientierung unabdingbar (Saturn wechselt ab 18. Sept. in Schütze). Sie geraten ansonsten schnell in Versuchung, Ihr Glück an Orten zu suchen, an denen es nicht zu finden ist. Testen Sie nun genau, welche Ihrer Hoffnungen und Wünsche realistisch genug sind, um sich darauf eine tragfähige Perspektive aufzubauen. Geben Sie sich lieber mit weniger Erfolg zufrieden als sich weiterhin falsche Hoffnungen zu machen. Sie können nun in aller Deutlichkeit erkennen, welchen Bedingungen Ihr

Glück und Ihre Entfaltungsmöglichkeiten unterworfen sind. Nehmen Sie gegebenenfalls neue Weichenstellungen vor, die Ihrem Leben nachhaltigen Sinn und Erfüllung bieten.

### Was zu tun ist

---

Es sind vor allem Kleinigkeiten, die diesen Herbst für Frust sorgen. Der Teufel steckt im Detail und es sind große Anstrengungen erforderlich, um ihn dingfest zu machen. Lassen Sie erst locker, wenn Sie herausgefunden haben, woran es hakt. So viel inquisitorischer Ehrgeiz muss jetzt sein (Mars wechselt am 25. Sept. in Jungfrau und tritt anschließend ins Quadrat zu Saturn).

### Kommunikation

---

Sollten Sie es in letzter Zeit mit der Wahrheit nicht allzu genau genommen haben, könnten Sie in den kommenden Wochen mehrfach unter Druck geraten. Merkur tritt gleich dreimal ins Quadrat zu Pluto (am 9. und 25.

Sept. sowie am 22. Okt.), da haben Lügen besonders kurze Beine. Geben Sie dennoch keine Dinge preis, die andere jetzt nicht hören möchten oder verkraften können. Versuchen Sie stattdessen mit diplomatischem Geschick den Dingen auf den Grund zu gehen und machen Sie sich frei von falschen Vorstellungen, die Ihnen den Blick verstellen.

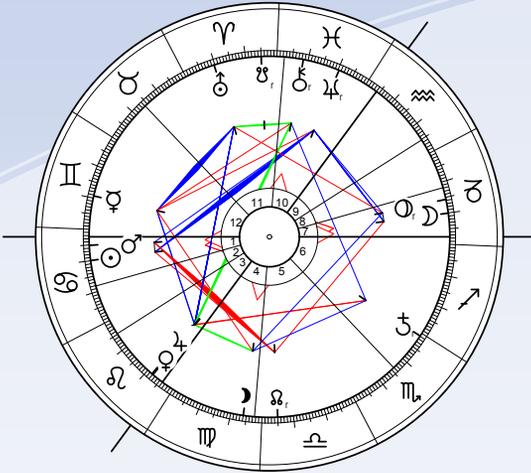
### Lust und Liebe

---

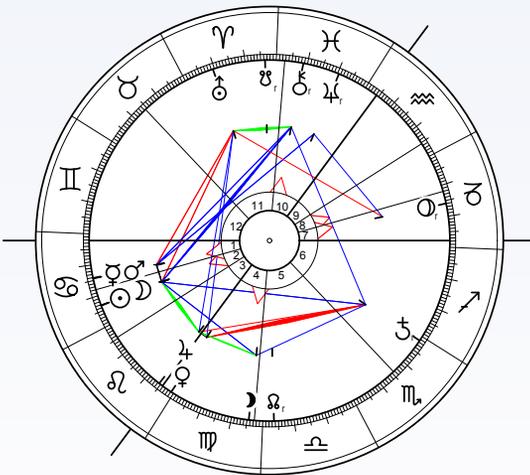
In der Liebe bahnt sich eine überraschende Vereinigung an. Die Frage ist nur, ob frühere Partner oder eine neue Flamme daran beteiligt sind (Bevor Venus ab dem 6. Sept. wieder direktläufig wird tritt sie am 1. Sept. in Konjunktion zu Mars). Es bestehen gute Aussichten, sich in sinnlicher und erotischer Hinsicht mit anderen einig zu werden. Nutzen Sie Ihre Chance und wählen Sie dafür den richtigen Partner. Widerstehen Sie der Versuchung, vor lauter Wunschdenken in den falschen Armen zu landen.

**DER SONNE-MOND-ZYKLUS**

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



Neumond in Jungfrau (13.09.)  
Nehmen Sie es jetzt nur dort besonders genau, wo Sie auch ein ausgewiesener Experte sind.



Vollmond in Widder (28.09.)  
Der Esel nennt sich selbst zuerst, was jetzt ausgesprochen klug ist. Denken Sie nun vorwiegend an sich selbst, sonst finden Sie keine adäquaten Gesprächspartner.

**Der Klassiker ist wieder da!**



Dr. Karl Nowotny  
**Mediale Schriften – Mitteilungen eines Arztes aus dem Jenseits**  
1.024 Seiten, in Leinen gebunden, inklusive Vortrags-CD, € 49,95  
ISBN 978-3-935422-70-3  
Auch als eBook erhältlich!

Das Lehr- und Nachschlagewerk „Mediale Schriften – Mitteilungen eines Arztes aus dem Jenseits“ des Wiener Arztes Dr. Karl Nowotny ist gespickt mit profunderm Wissen und praktischen Anleitungen für ein gesundes Leben und klärt über geistige Störungen, u.a. bei Süchten und Stimmenhören auf. Denn oft ist der Mensch nicht krank, sondern durch eine Fremdbeeinflussung gestört.

Wichtig ist den Betroffenen das richtige Verhalten den geistigen Störungen gegenüber zu vermitteln. Deshalb ist dieses Buch auch für Ärzte, Therapeuten und Heiler so wertvoll, die hier deutliche Impulse über geistige Störungen und deren Ursache erfahren. Eine wahre Fundgrube für jeden an Gesundheit interessierten Menschen.

[www.bergkristall-verlag.de](http://www.bergkristall-verlag.de)



**Who is in? mit Ganga, 5. – 8. September 2015**

**Awareness-Intensives-Seminar im Erzgebirge Nähe Dresden**

„Wer bin ich?“ ist das zentrale Thema dieses intensiven Seminars. Keine intellektuelle Antwort wird helfen. Wir müssen tief in diese Frage eintauchen, um sie direkt zu erleben. Entspannung, Vertrauen, Liebe, Offenheit für sich selbst und Andere wird gleichzeitig mit dem Verständnis wachsen. Wir kombinieren dazu die alte Zen-Technik des „sich der Wand in Stille zuwenden“ mit der modernen Technik strukturierter Kommunikation mit einem Partner. Ganga Cording, Dipl.-Psych. leitet seit 39 Jahren Awareness-Intensives; [www.awareness-academy.com](http://www.awareness-academy.com)

*Infos & Anmeldung: Samana Seminar-Haus & Osho-Platz Schmiedeberg, Tel: 035052-22456, [www.samana-erzgebirge.de](http://www.samana-erzgebirge.de)*

**Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie**

**Neue Ausbildungsgruppen jetzt ab September**

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: Mi 9.9.15 um 18 Uhr / Do 10.9.15 um 10 Uhr / Di 22.9.15 um 18 Uhr / Mi 23.9.15 um 10 Uhr  
 Kosten Ausbildung: 995 EUR für 18 Termine à 4 Stunden  
 Ort/Info/Anmeldung: Praxis Dr. Annegret Haupt, Mehringdamm 43, 10961 Berlin  
 Tel. 030-91444325, [www.annegret-haupt.de](http://www.annegret-haupt.de)*



**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, 10. Sept. um 11 Uhr; Di, 15. Sept. und Mi, 30. Sept. jew. um 19 Uhr  
 Ort/Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr Katharinenstr. 9, 10711 Berlin-Wilmersdorf  
 Tel.: 030 - 813 38 96,  
[www.christoph-mahr.de](http://www.christoph-mahr.de), [www.ipt-berlin.de](http://www.ipt-berlin.de)*

**Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck vom 11.-13.9. 2015 in Berlin Kreuzberg**

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

*Termin: 11.-13.9. 2015, Ort: Berlin-Kreuzberg  
 Kosten 100,- bis 200,- EUR (Selbsteinschätzung)  
 Begleitung Götz Brase, Michaela Starke  
 Infos [www.gemeinschaftsbildung.com](http://www.gemeinschaftsbildung.com),  
 Tel. 08624-8795962 oder [gemeinschaftsbildung@t-online.de](mailto:gemeinschaftsbildung@t-online.de)*



## Spiritualität und Heilen - Bewusstseinsmesse 2015

18. - 20. September im AVZ-Logenhaus in Berlin



Besuchen Sie auch diesmal wieder die seit fast 30 Jahren in Berlin stattfindende Messe, die viele begeisterte Stammesbesucher hat, von jung bis alt, von modern bis konservativ, von exzentrisch bis bodenständig - jeder kann hier positive Impulse für sein ganz persönliches Lebensglück finden.

Diesmal können Sie die bekannte Autorin Penny McLean treffen, die ihr erfolgreiches Buch „Kein Kredit vom Universum!“ im Rahmen eines Sondervortrags vorstellen wird. Die Autorin warnt - jeder Wunsch hat seine Entsprechung, alles hat seinen Preis! Die Währung kann Erfüllung, aber auch ein Schicksalsschlag sein. Lernen Sie in Fülle zu leben ohne den kosmischen „Gerichtsvollzieher“ auf den Plan zu rufen.

Ein Vortrag von Dr. Dr. Klaus Zak widmet sich dem Thema „Wie können wir Zivilisationskrankheiten wie Demenz, Parkinson, MS, Diabetes, Krebs, Schmerz verhindern? Er stellt in seinem Vortrag neue

Heilmethoden vor - von Wissenschaft, PNI - bis zur Philosophie, Homöopathie, Osteopathie, Omega(3).

Die Verkaufsausstellung zeigt ein vielseitiges Produktangebot u.a. mit seltenen Mineralien und Kristallen, hochwertigen ätherischen Ölen, geistiges Heilen, wirkungsvollen Nahrungsergänzungen, dekorativen Schmuckideen und therapeutischen Angeboten und bei privaten wie beruflichen Fragen stehen Ihnen unsere Berater für Ihre ganz persönlichen Fragen „Rede und Antwort“.

Termin: Fr. 14-19 Uhr, Sa. 11-19 Uhr, So. 11-18 Uhr.

Eintrittspreise: Fr: 7€; Sa/So: 10€/Tag; ermäßigt (Schüler, Studenten, Senioren...): 8€/Tag; Kinder bis 14 Jahre frei.

ESO-TEAM Messe- und Kongress GmbH, Verdistrasse 7, 81247 München,

Tel: 089-8144022, Email: info@eso-team.de, www.esoterikmesse.de

## Hypnose Grundausbildung 2015

Hypnose Erfahren, Erlernen, Anwenden

Die moderne Hypnose stellt, wie kein anderer Ansatz, die in einem Menschen bereits vorhandenen Potenziale (Ressourcen) in den Fokus der Aufmerksamkeit. Sie sind der Motor und das Vehikel der Veränderung und sollten deshalb von Beginn an bei gezielten Veränderungsprozessen nutzbar gemacht werden. Ungeachtet der zahlreichen Mythen und Vorurteile ist die Hypnose lediglich eine besondere Form der Kommunikation, die mittlerweile ein fester Bestandteil moderner Psychotherapie ist.

In der Hypnose-Grundausbildung lernen Sie, Menschen mittels hypnotischer Sprachmuster flexibel und wirkungsvoll in Trance zu führen. Dieses Curriculum hat einen ausgesprochen hohen Praxisanteil, bei der die verschiedensten Einleitungs- und Vertiefungstechniken vermittelt und eingeübt werden. Aufbauend darauf, gibt es die Möglichkeit an unseren fortgeschrittenen Hypnotherapie-Seminaren teilzunehmen, bei denen es themenspezifisch um konkrete Behandlungsstrategien geht.

Für Personen, die keine Vorkenntnisse haben, wie z. B. IPT-Basis-Kurs, NLP-Practitioner, Entspannungstrainer oder Vergleichbares, beginnt das Seminar bereits am Freitagabend, den 18. September 2015 (zzgl. € 90.-).

Termine: 19./20. Sep., 10./11. Okt., 21./22. Nov. 2015, jew. 10-18 Uhr

Preis: € 870,-

Ort/Info/Anmeld.: Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9, 10711 Berlin,

Tel. 030.8972 2079, www.ipt-berlin.de



## Die Kunst der Vermittlung: Mediation & Lösungsfokussierung

220h Ausbildung bei lizenzierten Ausbilderin BM. Start 5.11.15

Die praxis- und erfahrungsorientierte, berufsbegleitende Ausbildung richtet sich an alle, die mehr über sich, die Kunst der Vermittlung in Konflikten, ressourcenorientierte Kommunikation und die Dynamik in sozialen Systemen erfahren möchten.

Neben dem Erlernen des Mediationsverfahrens erweitern Sie Ihre Kompetenzen in allen Bereichen rund um die lösungsfokussierte Gesprächsführung und gewinnen dadurch mehr Sicherheit in herausfordernden (Gesprächs-) Situation und mehr Entspannung in Ihrem (Berufs-) Leben. Die den Methoden zugrunde liegende Haltung (Allparteilichkeit, Absichtslosigkeit, Nicht-Wissen, Empathie...) ist der Schlüssel für erfolgreichere Kommunikation und ein Weg der persönlichen Klärung, des Wachstums und der Stärkung!

Infoabend 31.8., 23.9. & 14.10., 18.00-19.30 Uhr.

Rita Wawrzinek, Skalitzer Str. 54c, 10997 Berlin, 0179-4739656

www.kaosconsulting.de

## Du bist viel mehr, als Du denkst

Kostenloser Vortrag und Kurse mit Barbara Simonsohn, 7. Grad



Um Gott zu verstehen, brauchst Du nicht bei Verstand zu sein. Stille ist die Sprache Gottes, alles andere eine schlechte Übersetzung. Wer nicht in die Stille geht, verliert sich in der Welt. Menschsein heißt, in seinen Gedanken verloren zu sein. Mit dem authentischen Reiki erfährst Du tagtäglich immer klarer, wer Du bist jenseits von Gedanken und Gefühlen: Licht, strahlend und klar und voller Liebe. Diese Unendlichkeit, Freudigkeit und Klarheit wohnt auch in Dir. Wir erwachen aus dem Traum des Denkens zur Schönheit allen Seins. Hier, in der Stille, finden wir Kreativität, intuitive Intelligenz und Heilung. Wenn wir in Kontakt mit unserem Innersten sind, wird die Welt harmonisch, unterstützend und kooperativ. Wer nichts mehr braucht, dem gehört die ganze Welt. Wer bist Du ohne Dein Drama? Und Deine Tragödie? Wenn Du in Deinen Beziehungen auch zu Dir genug Raum schaffst, indem Du in die Stille gehst, erkennst Du: alles darf, nichts muss sein. Wenn Du nichts erwartest, und nichts bewertest, ist alles ein Geschenk. Wenn Du in der Stille des Seins verweilst, und das authentische Reiki bringt Dich genau dorthin, erlebst Du inneren Frieden und dauerhafte Erfüllung. Lieben und leben, was ist.

*Kostenloser Vortrag: Do., 24.9., 19 Uhr, mit Probehandlungen, Lotos Saal, Prenzlauer Berg, Naugarder Str. 5, I. Grad 25.-27.9., II. Grad 26.-27.9., IIIA-Meistergrad 20.-22.11., Quereinsteiger willkommen.*

*Barbara Simonsohn wurde direkt von Dr. Barbara Ray ausgebildet, eine der 22 Lehrer, welche Hawayo Takata einweihete.*

*Info & Anmeldung: Sabine Stratenschulte, Tel. 030-30103402, [sabine.stratenschulte@gmx.de](mailto:sabine.stratenschulte@gmx.de) und Barbara Simonsohn 040-895338, [www.Barbara-Simonsohn.de](http://www.Barbara-Simonsohn.de)  
Buchtipps: „Das authentische Reiki“, Goldmann-TB, 13€, „Reiki“ (Heyne-TB) und „Reiki - die sieben Grade“, Hans-Nietsch-Verlag.*

## Professionalisierung in der Ganzheitsmedizin - Craniosacral-Therapie: Embryologie und Anatomie Fachfortbildungen für Körpertherapeuten und heilende Berufe mit Giorgia Milne (USA)

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 und 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](http://www.wegdermitte.de), Ausführliche Informationen senden wir Ihnen gerne zu.*

## Zapchen - Ein Weg aus der Anstrengung

Institut für kreative Persönlichkeitsentwicklung



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

*Fortlaufende Übungsgruppe: 25.9., 9.10., 20.11., 18.12.2015 jeweils 18:30 - 21:30 Uhr; 25 EUR zuzüglich 10 EUR Raumnutzungsgebühren.*

*Wo: Berliner Schule für Zen Shiatsu, Wittelsbacherstr. 16, 10707 Berlin, (U-Konstanzer-Str.)*

*Anmeldung: Dr. Doris Grimm, 030-2535 9638, [dorisgrimm@t-online.de](mailto:dorisgrimm@t-online.de), [www.zapchen.berlin](http://www.zapchen.berlin)*

## Abenteuer Frau

vom 2. - 4. Oktober

Möchtest Du Deine weibliche Kraft stärken und nähren? In diesem Seminar werden wir uns im Kreis der Frauen begegnen. Gemeinsam werden wir einen Raum von Schutz und Stärke bilden und uns mit den weiblichen Energien rückverbinden und Verletzungen heilen. Dieser Zyklus ist an den Jahreskreis und an den Mondrhythmus ausgerichtet. Die Mondzeit hielten schon immer eigene Energien für Frauen aller Kulturen und jeden Alters bereit. An diesem Wochenende steht die Kraft der Mystikerin, der Verwandlerin im Vordergrund. Meditationen & Heilzeremonien werden uns begleiten.

Ort: Gasthaus in Althymen, Betrag 150 - 180€, freie Einschätzung, zzgl. Übernachtung 33€ + Verpflegung  
weitere Termine: Wechseljahre Kurse ab 8.9., schaman. Abend 20.10., Ahnenseminar 14./15.11., Frauenkreis 11. - 13.12.  
Info: Petra Hinze 030-42806948, hinzpetra@web.de, www.petra-hinze.de



© Konstantin Yuganov - Fotolia.com



## Seminar „Essenz der Seele“

Lex van Someren und Katja Keller vom 3. - 4. Oktober 2015 in Berlin

„Deine Aufgabe ist es nicht, nach Liebe zu suchen, sondern einfach alle Hindernisse aufzuspüren, die du der Liebe in den Weg gestellt hast“ - Rumi -

Katja und Lex van Someren begleiten seit vielen Jahren in ihren Seminaren Menschen auf ihrem inneren Weg. Mit großer Klarheit und Achtsamkeit führen sie die Menschen in die Präsenz - in die Wahrheit. So laden sie ein, hinter das Gewohnte zu schauen. Sie ermutigen jeden, sein innewohnendes Potenzial - die Essenz der Seele - zu realisieren und sich von seinen begrenzten Vorstellungen von „Ich“ zu verabschieden, um die Freiheit und zeitlose Kraft der Schöpfung zu kosten. In den Gesprächsrunden, Meditationen und der aktiven Seminararbeit mit Tanz und Klang entsteht ein lebendiger Raum der Stille, von wo aus sie mit jedem Einzelnen die wesentlichen persönlichen Lebensthemen ansprechen und erforschen, damit sich für jeden ein individueller Lösungs- und

Wandlungsweg herauskristallisiert. Der Sinn für Humor verbunden mit der Fähigkeit, den Moment zu erfassen und zu nutzen, und der tiefe, liebevolle Respekt für die Einzigartigkeit jedes Einzelnen, lassen die Seminare zu einem Raum des Wachstums und der Heilung werden, deren Auswirkungen weit über die Tage des Zusammenseins hinaus gehen.

Info: [www.someren.demusica@someren.de](mailto:www.someren.demusica@someren.de), Tel. 07223-80665-0

## Lebensaufgabe gesucht & gefunden!

In 30 Minuten am Telefon + Workshop 17.+18.10.2015 - in Berlin

Ja, dein Sein & Tun hat alles einen Sinn. Bei einem Telefontermin mit Stephan Möritz wählt er sich in Deine Seele ein. Du erfährst dann in der Regel in kürzester Zeit ganz klar, direkt und ohne Umschweife Deine Lebensaufgabe. Wer kann Stephan anrufen? Jeder, der sich gerade in einer Umbruchsphase befindet oder noch den letzten Anstoß zum Handeln benötigt. Beruflich wie auch Privat. Deinen Telefontermin buchst Du am besten unter: [www.stephanmoeritz.de/termine.html](http://www.stephanmoeritz.de/termine.html)

Workshop: Sa. + So., 17. + 18.10.2015 in Berlin-Spandau

Lebensaufgabe - Los geht's! Ich weiß, was ich will - aber wie? - Wohin geht Dein nächster Schritt...

Informationen + Anmeldung unter [www.stephanmoeritz.de/events.html](http://www.stephanmoeritz.de/events.html)

Termine: fortlaufend - Lebensaufgabe gesucht & gefunden!

Kontakt: Telefon: 033230-20390, [info@stephanmoeritz.de](mailto:info@stephanmoeritz.de)

Termine, Informationen und Preise: [www.stephanmoeritz.de](http://www.stephanmoeritz.de)



Stephanmoeritz.de



## Ausbildung zum Kinderyogalehrer/in (PFY) in Berlin 2015

Das Pädagogische Forum für Yoga (PFY) bietet seit 17 Jahren eine Ausbildung zum Kinderyogalehrer an. Diese Ausbildung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Spezielle Themen der Ausbildung: Yoga für ADS-Kinder, Yoga-Mitspieltheater (Ramayana), Yoga und Montessori Pädagogik, Kinderyoga Rückenschule, Kinderyoga nach Patanjali

Termin: 26. - 30. Okt. (Bildungsprämie/Bildungsurlaub) oder 21./22. Nov. + 12./13. Dez. (Bildungsprämie) oder 18. - 22. Jan. 2016 (Bildungsurlaub/Bildungsprämien), Kompaktausbildung vom 18. - 30. Jan. 2016 möglich  
Ausbildung zum Seniorenogalehrer: 19. - 23.10.2015 (Bildungsprämie/Bildungsurlaub)  
Geringverdiener können eine Bildungsprämie beantragen (bis 500 € Zuschuss)  
Kontakt: Pädagogisches Forum für Yoga (PFY) Berlin, Tel.: 030-6834357, [www.kinderyoga-online.de](http://www.kinderyoga-online.de)

### **In der Liebe auf die Seele schauen**

**Eros&Psyche-Unbewusste Partnerwahl - für Paare - appr.Dipl.Psych. Regina Tamkus**



In meiner langjährigen Arbeit mit Paaren habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Fähigkeit unterscheiden zu können was gerade in der Seele geschieht, die eigenen Wahrnehmungen und Gefühle miteinander differenzieren und überprüfen zu können essentiell wichtig ist um sich miteinander verbunden zu fühlen und destruktive Interaktionen zu stoppen. Paare zu unterstützen auf das zu schauen was von ihm und ihr unbewusst belastend in die Beziehung hineinwirkt, wie es wirkt und welche Entscheidungen und seelischen Bewegungen sie finden können, sich damit so aufeinander zu beziehen das sie Entlastung, Glück, ein offenes Interesse füreinander, Intimität und Autonomie einladen, ist Inhalt dieses Angebotes. Das Lernen als Paar geschieht strukturiert und spielerisch.

*Termin: 6. - 8.11.2015, Kosten: 280 EUR pro Person, Ort: Berlin Friedrichshagen  
Info/Anmeldung: 030/ 64094526, www.erosundpsyche.net*

### **Ausbildung in Integrative Psychotherapie - Konzept einer Psychotherapie der Zukunft**

**Infoveranstaltungen Mi, den 16. Sept. um 19 Uhr oder Do, den 24. Sept. um 11 Uhr**

Bei diesem Konzept Integrative Psychotherapie handelt es sich um einen schulen- und methodenübergreifenden Ansatz, der den Anspruch verfolgt die Erkenntnisse aktueller Psychotherapie- und Hirnforschung erfolgreich umzusetzen. Für moderne Therapeuten geht es nicht mehr wie einst darum, allen Menschen mit dem Einen, sich gegen andere abgrenzenden Psychotherapieverfahren zu begegnen. Im Fokus steht heute vielmehr, sich so „aufzustellen“, dass sich die therapeutische Handlungskompetenz, durch Integration verschiedener Therapiekonzepte, an den empirisch abgesicherten Wirkfaktoren der aktuellen Therapieforschung orientiert. Jedes einzelne Psychotherapieverfahren hat seine Stärken und so ist es selbstverständlich, dass sie sinnvoll zusammengeführt eine viel größere und ganzheitlichere Kraft entwickeln und folglich auch ein weiter reichendes Spektrum abdecken. Bei dem hier genannten Konzept handelt es sich um eine logische und sinnvolle Zusammenführung von Modellen und Methoden verschiedener Ansätze mit den Schwerpunkten: Schematherapie, Gesprächstherapie, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Transaktionsanalyse, systemische Familientherapie und der Neuro-Linguistischen Psychotherapie. Weiterhin gehören dazu die Logotherapie, die Existentielle Psychotherapie sowie verschiedene eigene Entwicklungen. Dieses Konzept ist emotionsfokussiert, lösungsorientiert und integriert durch sein Menschenbild alle psychotherapeutischen Grundrichtungen. Besuchen Sie eine der regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen. Anmeldung erbeten.



*Beginn der Ausbildung: Als Wochenendausbildung 7./8. November 2015  
Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9, 10711 Berlin-Wilmersdorf,  
Tel. 030.813 38 96, www.ipt-berlin.de*

### **Zapchen Somatics - Ein direkter Zugang zu Wohl-Sein und Freude...**

**inmitten aller Herausforderungen - Schlicht, humorvoll, überraschend**

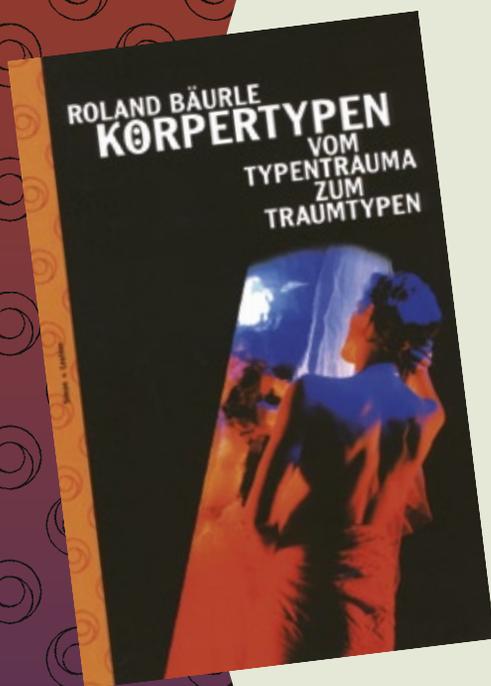


Sich schütteln, seufzen, sanft hin und her schaukeln, „die Last der Welt absetzen“, viel gähnen und immer wieder kleine Nickerchen. Eine intelligente Übungsmethode, genannt Zapchen, lädt ein, zu all dem zurückzukehren, was wir als Kinder spontan getan haben, um uns auszubalancieren und unser körperliches und geistiges Wohlfühl zu unterstützen. Mit Humor und Leichtigkeit, achtsam und mitfühlend, genau am Punkt heutiger wissenschaftlicher Erkenntnisse der Neurobiologie, verwurzelt im traditionellen Heilwissen westlicher Körper- und Psychotherapie und des tibetischen Buddhismus über die Einheit von Körper-Energie und Geist, führt das Üben von Zapchen in die Geheimnisse des Wohl-Seins und die Entwicklung von neuen Gewohnheiten. Zapchen ist u.a. bewährt als Selbstregulierung im Alltag, in der Burnout Prophylaxe, Psychohygiene, in der Begleitung bei Krebserkrankungen.

*Marlies Winkler, Zapchen Tsokpa Institut Kassel  
Seminar in Berlin: 13. - 14. November 2015, Fr. 18 - 21 h, Sa 9.30 - 19.30 inkl. Pause  
Wo: „Buddhistisches Tor“ Berlin, Grimmstr. 11 B-C, 10967 Berlin  
Jahrestraining in Planung 2016  
Info und Anmeldung : 07664/4054024, info@zapchen-kassel.de, www.zapchen-kassel.de*

# VOM TYPENTRAUMA ZUM TRAUMTYPEN

17. Neuauflage  
Jetzt wieder erhältlich!



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

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

Roland Bäurle:  
Körpertypen - Vom Typentrauma zum Traumtypen,  
mit Körpertypen-Test

240 S., Broschur, illustriert, 16. Aufl., 14,50  
ISBN 978-3-922389-31-6,  
Edition Herzschlag im  
Verlag Simon+Leutner

In Ihrer Buchhandlung!



Simon+Leutner

[www.simon-leutner.de](http://www.simon-leutner.de)



## KGS Berlin

ein Magazin der  
Körper Geist Seele  
Verlagsgesellschaft mbH

Hohenzollerndamm 56  
14199 Berlin

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

www.kgsberlin.de

### Rubrik Wegweiser

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

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

### KGS online...

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

Sie möchten eine unserer letzten Ausgaben noch einmal anschauen?

Unter „KGS download“ können Sie alle Magazine seit 01/2008 am Bildschirm durchblättern.

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

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

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

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

Gerne beraten wir Sie...

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

Ihr KGS Berlin Team.



### Systemische AugenAufstellung

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

Tel. 0172-3124076  
[miggi@augenauf-berlin.de](mailto: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



### Dr. Dittmer Institut

Ausbildung und Prüfungsvorbereitung für Heilpraktiker für Psychotherapie

Kranoldplatz 1a  
12209 Berlin, Lichterfelde-Ost  
Tel: 030-6390 4841  
[www.superlearning-berlin.de](http://www.superlearning-berlin.de)  
„Wir dozieren nicht, wir unterrichten.“

Erfahrene Therapeuten und Dozenten unterrichten Sie vormittags, abends und am Wochenende.

Modularer Aufbau bestehend aus:

- 12-monatige Grundausbildung zum HPP
- Workshops zu Ihrer Spezialisierung
- Lerngruppen und Crashkurse zur Prüfungsvorbereitung
- Selbsterfahrung
- Therapieausbildung in unserer Institutsambulanz

Einmal zahlen, wann und sooft Sie möchten, die Grundausbildung besuchen.



### Integrative Psychotherapie Konzept einer Psychotherapie der Zukunft

Institut Christoph Mahr  
Katharinenstr. 9  
10711 Berlin

Tel.: 030 - 813 38 96  
[www.ipt-berlin.de](http://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

Infoveranstaltungen.: Mi, 16.09., 19h + Do, 24.09., 11h

auch im  
Kalender



### ISIRIA - Helseherin - Medium - Coach

Lebensberatung & spirit.-psych. Coaching  
einfach & bequem per Telefon  
Kennenlernpreis: 1,50 €/Minute

Hellsehen - Hellfühlen - Hellhören  
Medium, Heilerin, Spirituelle Lehrerin  
CQM, EFT, NLP, Emotion Code u.v.m.

Beratung und Infos: 030 - 61 29 61 21  
Mailanfragen an: [sabine@gizella.de](mailto:sabine@gizella.de)

Mittels meiner ausgeprägten, angeborenen Hellsicht gebe ich Ihnen umgehend, ohne Vorabinformationen und Hilfsmittel, konkrete Antworten und Zeittendenzen zu Fragen in allen Bereichen, wie zur Partnerschaft, Liebe, Beruf, Finanzen, Tieren, Ihrem Potenzial und Seelenplan als auch möglichen Blockaden & Traumata. Aufgrund meiner vielseitigen spirituellen Fähigkeiten, meines umfangreichen Wissens und langjährigen erfolgreichen Praxis als Helseherin & Coach kann ich Ihnen in vielen Lebenslagen wie auch schweren Lebenskrisen Entscheidungshilfen, praktische Tipps u. wirksame Techniken, auch zur Selbsthilfe anbieten.



### Annette Kurz

Biografiearbeit, Coaching, Mediation

Clausewitzstraße 6  
10629 Berlin

T. +49 30 253 222 66  
E. [ankurz@web.de](mailto:ankurz@web.de)  
[www.annette-kurz.de](http://www.annette-kurz.de)

Biografisches Coaching ist eine ganzheitliche, identitätsbasierte Entwicklungsbegleitung unter Anwendung der geistigen Gesetze.

Inhalte des Coachings können sein:

- Berufliche Orientierung
- Die Erstellung eines Lebensplans
- Beziehungsfragen
- Krisenbegleitung
- Aufarbeitung von Lebensthemen
- Lebensübergänge

Berufsbegleitende Weiterbildung: „Biografiearbeit und Coaching“ ab Oktober 2015.

Coaching



**Single-Coaching & Paarberatung  
Dr. phil. Jochen Meyer**

CoreDynamik-Trainer  
und -Therapeut  
Friedrich-Wilhelm-Straße 29/1  
12103 Berlin  
Tel. 030.7790 6127  
www.jochen-meyer-coaching.de

- sich als Single gut fühlen
- Bindungsmuster wandeln
- ein attraktiver Partner werden
- selbstbewusst auf andere zugehen
- spannende Begegnungen genießen
- den passenden Partner finden!

05.09.: Wie die Partnersuche gelingt - kostenloser Workshop im Aquariana  
11.09.: Finde deinen Partner! Vortragsreihe  
18.09.: Begegnungsabend für hochsensible Singles  
23.09.: Offene Coaching-Gruppe für Singles

Colon-Hydro-Therapie



**Elke Wiget**

Heilpraktikerin  
Naturheilpraxis am Roseneck  
Hohenzollerndamm 94  
14199 Berlin  
Tel. 030.64 32 72 02  
e-mail: easysuccess@elkewiget.com

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

Energie-/Heilarbeit



**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 IV;  
Systemische Aufstellungen
- Einzelsitzungen - Coaching:  
Mediale Beratung; Systemische Aufstellungen;  
Tierkommunikation  
03.-06.09. Ausbildungsseminar Meditationsleiter/in  
24.09. kostenloser Info Abend  
26.-27.09. Ausbildung Systemische Aufstellungen  
mit Symbolen und Bodenanker  
30.09. Lectures & more - Bewusstwerdungsabend

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 persönlicher  
Absprache möglich. Tel. 033874-90623
  - „Ich gönne mir einen Tag für mich!“  
Sa. 5. September, Sa. 24. Oktober 2015
  - „Offenes Atelier“ zum Probieren: So. 27.09. 2015  
Weitere Infos zu allen o. g. Veranstaltungen auf:  
www.praxis-mensch-sein.de

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



### 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



### Emotionales Essen verstehen und überwinden

Katrin Mehner  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Gesundheitszentrum Meamedic  
Lepsiusstraße 51, 12163 Berlin-Steglitz  
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)
  - 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
- \* auch unabhängig vom emotionalen Essen



### 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@archemedia.de  
www.archemedia.de

Ausbildung nach dem Bausteinprinzip:

1. HP-Prüfungsvorbereitung,
  2. Ausbildung HP-Psychotherapie,
  3. Klassische Homöopathie (SHZ-zertifiziert),
  4. Akupunktur (TCM) und Ohrakupunktur,
  5. Irisdiagnostik, 6. Fussreflexzonenentherapie,
  7. Bachblütentherapie, 8. Traumatherapie,
  9. Coaching/Lebensberatung
- 09.09.: Beginn Heilpraktikerausbildung  
14.09.: Beginn Ausbildung Akupunktur/TCM  
22.09.: Kostenloser Infoabend Irisdiagnose, 18-20 Uhr  
25.09.: Prüfungserfahrungen einer Amtsärztin



### 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

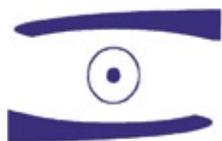
Heilpraktikerin / zum Heilpraktiker  
zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

Förderung durch Arbeitsagentur möglich!

Kostenlose Infoabende - 18:00 - 21:30 Uhr  
13.9. | 18.10. | 15.11. | 13.12. 2015

Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite.

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 für 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, 10. September um 11 Uhr  
Di, 15. September um 19 Uhr  
Mi, 30. September um 19 Uhr

auch im  
Kalender

Heilpraxis



Die Azidosekur nach Collier:  
Entsäuern, Entschlacken,  
basische Ernährung

Heilpraktikerin Bettina Hellbeck

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

Inhalte der Kur:

- Massagen zum Entsäuern des Bindegewebes
- Lymphdrainagen, Schröpfen, Wickel
- sanfte Darmsanierung und Bauchmassagen
- Ernährungsberatung, Ernährungsumstellung:  
Basische Heilkost nach Dr. Renate Collier
- individuelle Beratung und Betreuung
- Einzeltermine in meiner Praxis
- Kur/Ostsee: 19.-26. Sept., 26.-30. Okt.,  
2016: 20.-27. Feb.
- Kur/Österreich 2016: 16.-23. Jan., 22-28. Mai

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

Highlight  
Seite 9

Heilpraxis



HPP Dominik Hof

Heilpraktiker für Psychotherapie und  
Psychosomatik

Tel: 030 – 202 750 62  
Mobil: 0176 – 848 913 83  
Mail: dominik.hof@gmx.de

Termine, Kosten und Therapiestandorte:  
www.hpp-dominikhof-berlin.de

- Integrative Primär – Psychotherapie & Körper- und Körperwahrnehmungstherapie
- zur körperlich- emotionalen Aufarbeitung
  - bei psychosomatischen Beschwerden
  - bei Ess- und Gewichtsproblemen
  - bei Identitätskonflikten
- Einzel- und Gruppentherapie

Neu im  
Wegweiser

## Homöopathie



## Homöopathie und Shiatsu

Isabel Blume  
Heilpraktikerin

Praxgemeinschaft  
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, Gewichtsreduktion

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  
21. Sept. von Mann zu Mann  
28. Sept. + 12. Okt. offen für alle  
05. Okt. für PädagogInnen
- Intensivkurs in Berlin über 12 Tage an 6 WE  
19./20. September - 30./31. Januar 2016
- Ferienkurse in Salecina/Schweiz  
05.-11. September in deutsch  
11.-13. Settembre in lingua italiano

## Kabbala

Kabbala Lebensanalysen  
Hermann Schwyer

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](http://www.kabbala.de)  
oder fordern Sie unsere Info an.

## Körper(psycho)therapie



## Lieselotte Diem

Körperpsychotherapeutin  
seit 27 Jahren  
Charakteranalytische Vegeto-therapeutin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Was hindert uns, eine liebevolle, sexuell-befriedigende Beziehung zu leben?  
Neurosen, Nähe-Ängste, Depressionen,  
Blockierungen, überzogene Ansprüche...

Vegetotherapie (Reichianische Körperpsychotherapie) hilft, Blockaden und kindliche Verstrickungen zu lösen, den Energiefluss herzustellen, Neurosen auszutrocknen durch eine adäquate Bedürfnisbefriedigung.

- Gruppe I: mittwochs, Gruppe II: freitags, jew. 18-21 Uhr
- Ausbildung für charakteranalytische Vegetotherapie  
Beginn: Januar 2016
- 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](http://www.atelier-spirituel.com)

Promotion



**Haidrun Schäfer**

Dernburgstr. 17  
14057 Berlin

Tel. 030.321 90 19  
e-mail: [h.schaefer@berlin.de](mailto: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 & Hellscherin  
Spirituelle Lehrerin

Privatsitzungen & Termine nach Vereinbarung  
Tel.: 030-781 62 77  
[www.taniamaria-niermeier.de](http://www.taniamaria-niermeier.de)  
[www.die-hexenschule.com](http://www.die-hexenschule.com)  
[taniamaria.niermeier@gmail.com](mailto:taniamaria.niermeier@gmail.com)

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](http://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

Artikel  
Seite 22

Seminarhäuser



**Seminarhaus Schlagsülsdorf**

Am Dorfteich 8  
19217 Schlagsülsdorf

Tel.: 038 875-201 02  
[mail@seminarhaus-schlagsuelsdorf.de](mailto:mail@seminarhaus-schlagsuelsdorf.de)  
[www.seminarhaus-schlagsuelsdorf.de](http://www.seminarhaus-schlagsuelsdorf.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



### Schluss mit der Sucht !

Frei von Zucker, Rauchen, Alkohol  
durchs Leben

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

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

22.09.2015:

Infovortrag, 19.30 h (nur mit Anmeldung)

26.09.2015: Raucher-Entwöhnungstag

14.09.2015: Zucker-Entwöhnungstag

- Zucker- und Weizen-Entwöhnung
- Raucher-Entwöhnung
- Alkohol-Entwöhnung
- Ess- und Fress-Sucht, Heißhungerattacken

Infovideo auf YouTube:

„Schluss mit der Sucht - Zucker- und Raucherentwöhnung 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](http://www.ganzheitliche-zahnmedizin-schuschke.de)

**1.9. Dienstag ☾☽**

19:00h Infoabend Ambulantes Fasten- stellen Sie die Weichen für einen neuen Start! Weiterer Infoabend: 14.9., Beitrag: € 8, Fastenkur: 26.9., € 17, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

**4.9. Freitag ☾☽**

18:00-21:00h Wir laden herzlichst ein zum kostenfreien Shiatsu-Info-workshop, Einführung in die Shiatsu-Behandlung mit Infos zur Ausbildung. Mach mit und gewinne einen Shiatsu-Grundkurs. 030-6151686, www.shiatsu-zentrum.de



**6.9. Sonntag ☾☽**

14:00-19:00h Geistboot: Schamanischer Workshop mit Trommelreise, 80€, Yogaraum, Pfuelfstraße 5, Nina 0170/2159159, www.geistboot.de

**7.9. Montag ☾☽**

19:30-20:30h Meditieren lernen, 12 €, Schamanischer Heilraum, Remise Reinickendorf, 0170/2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de

**9.9. Mittwoch ☾☽**

19:45-22:15h Gruppen-Session: „Die Glücks‘falle und ihr ekstatisches Gegenmittel“, 18€, Prenzlauer Berg, Tel. 030-9485 9738, www.ioannis.website

**20:00h Infoabend: Zwei Jahre Wachsen und Lernen - Aus- und Weiterbildung Familienaufstellung / Systemische Therapie beginnt ab Dezember 2015 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de**

**10.9. Donnerstag ☾☽**

9:00-17:00h Yuan Gong Qigong, ein Seminar mit Bewegungs-Qigong (Tian Yuan) und Stille-Qigong (Di Yuan) mit Hasso Wittboldt-Müller/ USA, Do. 9-17 Uhr, Fr. 9-16.30 Uhr, Tel: 8131040, wegdermitte.de

17:30-19:30h Neuer BenefitYoga®-Themenkurs: Kraft und Entspannung für Frauen in den Wechseljahren. 10 Termine: 10.9, 17.9, 24.9, 01.10, 08.10, 15.10, 19.11, 26.11, 03.12, 10.12., Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

**11.9. Freitag ☾☽**

18:00-21:00h Chi Nei Tsang -Heilkunst die durch den Bauch geht. Offenes Basisseminar, Fr. 18-21, Sa. 10-18.30, So. 10-15 Uhr, mit Hasso Wittboldt-Müller/USA, Vortrag: 9.9., 19-21 Uhr, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

**12.9. Samstag ☾☽**

Im Kontakt mit der Geistigen Welt, 12.-13.9.2015, mit Medium Sue Odam in Berlin, Infos und Anmeldung: www.seelenheilung-ullrich.de, t. 0172-1660437

9:00-16:00h Selbstverwirklichung: Folge der Stimme deines Herzens. Workshop 12.-13.09. Tel: 030/23186890 oder www.lebeblog.de/vds

**15.9. Dienstag ☾☽**

**9:00-13:00h Homöopathie Jahresausbildung. Beginn: 15.9.2015 alle 14 Tage, kleine Gruppe für intensives Arbeiten - Inhalte: Einzelmittelvorstellung, Theorie, zahlreiche praktische Übungen usw... Gern stehe ich für Fragen zur Verfügung Berghild Rohde - Heilpraktikerin 030-40984404, praxis@Berghildrohde.de - www.BerghildRohde.de**



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

**GRATIS LEBENSBERATUNG**

Tarot, Hellsicht, Astrologie...

☎ 0800-5050303, gebührenfrei

**16.9. Mittwoch ☾☽**

18:00h Wiegenlieder, Lieder die das Herz berühren - für Eltern, Großeltern, Pädagogen und alle, die Freude am Singen haben. 4 Abende, Do., Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

19:30h Innerliches Erkennen der Einheit 1 - über kurze spirituelle Texte sich in Stille dieser Einheit nähern. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr. 66

**18.9. Freitag ☾☽**

**Röntgenblick I-III & Russische Heilmethoden, Seminar 18.-20.9., Berlin, Park Inn, Emser Str. 6, www.modernegesundheit.com, www.heilende-oele.com, Tel. ab 14 Uhr 02832-9899017**

14:00h Hawaiianisches Lomi Massage Seminar. 4händig Geben & Empfangen, Abtauchen & Loslassen. 140-280€ Spende für SpiritBerlin. 01575-3040144, StefanSurber.com

**19.9. Samstag ☾☽**

10:00-17:00h BenefitYoga® und Stimmarbeit. In diesem Seminar werden Yogahaltungen praktiziert und innere Körperstrukturen erforscht, die in Zusammenhang mit der Erzeugung und dem Ausdruck von Klang stehen. Sa.-So. 19.-20.9., Tel: 8131040, wegdermitte.de

14:00-18:00h Jahreskreisritual Herbsttag- und Nachtgleiche, 35 €, Remise Reinickendorf, Tel. 0170 / 215 91 59, www.schamanischeHeilarbeit.de

**20.9. Sonntag ☾☽**

**Russische Heilmethoden - Original Grabovoi® in Berlin, Park Inn, Emser Str. 6, www.modernegesundheit.com, www.heilende-oele.com, Tel. ab 14 Uhr 02832-9899017**

**23.9. Mittwoch ☾☽**

19:30h Innerliches Erkennen der Einheit 1 - über kurze spirituelle Texte sich in Stille dieser Einheit nähern. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr. 66

19:30h Innerliches Erkennen der Einheit 2 - kurze spirituelle Texte zum Thema sollen an diesem Abend zum Austausch anregen. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr. 66

19:45-22:15h Gruppen-Session: „Die zwei Arten der Ruhelosigkeit & der zweifache Sinn des Lebens“, 18€, Prenzlauer Berg, Tel. 030-9485 9738, www.ioannis.website

**24.9. Donnerstag ☾☽**

19:00-20:30h geführte Klangreise, 20 €, Schamanischer Heilraum, Remise Reinickendorf, Tel. 0170 / 215 91 59, www.schamanischeHeilarbeit.de

**30.9. Mittwoch ☾☽**

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

**19.10. Montag ☾☽**

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

**REGELMÄSSIGE TERMINE**

**sonntags**

15:00-17:00h Spirit. Gruppe, offen u. tiefgründig! Jed. 1. u. 3. Sonntag/Monat in Wilmersdorf, Café Garcon, Fechnerstr. 30

**Anzeigen**

können Sie auch als Werbebanner auf [www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de) schalten.

**Info unter**

T 030.6120 1600  
mail@kgsberlin.de

**Ausbildung**

**2 Jahre Wachsen und Lernen: Familienaufstellung / Intergrative Systemische Therapie ab 4.12.2015 neue Ausbildungs-, Wachstumsgruppe, Infoabend 9.9., 20 Uhr im Aquariana am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de**

**Kontakte**

Spirituelle Kostbarkeiten aus Indien, Aurakamera, einzigartige Kraftobjekte, Rudrakshas, Malas. Alles für die Seele findest du im [www.spiritbalance.de](http://www.spiritbalance.de) - Tel: 07706-9789690



Kontakt mit d. geistigen Welt

12.-13. 9.: Workshop  
13. 9. Medialer Abend  
14.-16. 9. Einzelsitzungen  
Anmeldung: 0172-1660437  
[www.seelenheilung-ullrich.de](http://www.seelenheilung-ullrich.de)

**Praxisgründung**

Praxisgemeinschaft: Gründung einer großen HP-Gemeinschaftspraxis am Kurfürstendamm (ca. 200 m² inkl. 70 m² Veranstaltung-/Seminarräum). Räume vorhanden! Wer ist interessiert und läßt sich begeistern? [hp-kudamm@t-online.de](mailto:hp-kudamm@t-online.de) oder 0163-4040100

**Räume/Häuser biete**

**Aquariana-Zentrum: Praxis- und Seminarräume, gepflegt, guter Service/Ausstattung, Parkplatz. Am Tempelhofer Berg 7d, Krzb, 030-6980 810, [www.aquariana.de](http://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](mailto:info@coachinginstitut.berlin) [www.coachinginstitut.berlin](http://www.coachinginstitut.berlin)

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

2 klare Räume in Shiatsu-Praxis zu vermieten, für Körperarbeit und Therapie, 19 u. 22 qm, Wilmsdorf, Tel. 033055/22744

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

Ghana: Häuschen mit traumhaften Tropengarten im Regenwald, Strandnähe, für 6 Monate zu vermieten. Näheres: 030-344 77 66

In unserer schönen Praxis in Berlin Mitte ist ein Raum frei. Es gibt auch einen Raum für Gruppen zusätzlich Küche, Garten, WC, Wartezimmer. 0176/62501451

Mehrzweckraum 26m², stunden- oder tageweise, preiswert, hell, Grünblick, Ebersstr. 12, 030-7812672, [www.sommerpension.de](http://www.sommerpension.de)

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

Schöner 100-qm-Raum mit Parkplatz am Hermannplatz für Bewegung, Seminare u.ä. tags und am WE zu vermieten. [www.chachachicas.de](http://www.chachachicas.de), 030.78706481

Schöner Raum, 13 qm, in Praxis Friedenau zu vermieten. Nicht stundenweise. Tel. 030.69528580

Schöner Raum für ruhige therapeutische Arbeit, tageweise zu vermieten, Atempraxis Schöneberg (Nähe Kleistpark), Tel.: 030-2168115

**Seminarhaus. Mitunternehmer gesucht. [www.seminarhaus.de](http://www.seminarhaus.de) sucht Mitunternehmer/in. Erfolgsbeteiligung. Auch Pacht oder Verkauf möglich. 03362-882088**

[www.CAREandSHARE.de](http://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-goehrd.de](http://www.retreathaus-goehrd.de) - Seminar- und Retreathaus in der Gohrde. Tel. 05855-978233.

**Reisen**

Außergewöhnliche Wanderungen in Sachsen und Böhmen - für Wochenenden oder kleine Auszeiten [www.wunderbarewanderwelt.de](http://www.wunderbarewanderwelt.de)

Erlebe Indiens Spiritualität auf einer einmaligen Reise, beim Fest Navaratri 13.-21.10.2015, 9 Tage & Nächte intensive Meditationen & Rituale. Eine Zeit der Innenschau & Reinigung in Tiruvannamalai. [info@spiritbalance.de](mailto:info@spiritbalance.de) - [www.spirituelle-indienreise.de](http://www.spirituelle-indienreise.de), 07706-9789693

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

**Lust Hawaii zu erleben? - Delphinschwimmen, Natur-Tracks, Buckelwale, Lava, Vulkane, Liquid Love, Aloha-Kultur - Eine außergewöhnliche Reise! [www.oceano-meerzeit.com](http://www.oceano-meerzeit.com)**

**Reisen & Seminare**

Rohkost-Erlebnisreise in den Regenwald Thailands 21-30.01.2016. Erlebe unberührte Natur, den Genuss frischer Tropenfrüchte, kreative Zubereitung im Rohkostseminar, Kraft & Gesundheit tanken. [www.rohkosternaehrung.de](http://www.rohkosternaehrung.de), [info@rawbalance.de](mailto:info@rawbalance.de), 07706-9789695

Spirit of Egypt. Ausbildungs-, Seminar-, Therapie- und Wohlfühl-Reisen, Delphin- und Pferde-Reisen: [www.dolphin-touch.com](http://www.dolphin-touch.com)

**Seminare**

Für Frauen, tlw. Bildungsurlaub: Berufl. Potentiale, Dein Lebensbaum, System. Aufstellung, Lebensmittel Neuorientierung, Biodanza, Balance statt Burnout, Lust jenseits d. Gewalt. [www.altenbuecken.de](http://www.altenbuecken.de), 04251-7899

Seminare Veregung als Weg zu Frieden und Heilung - Gewaltfreie Kommunikation + Veregungsarbeit nach Desmond Tutu, [www.gluuecklicherleben.org](http://www.gluuecklicherleben.org)

**Wie Beziehungen gelingen: für Singles und Paare; Seminar mit Frank Fiess und Team: 30.10.-01.11.; Infos: [www.frankfiess.de](http://www.frankfiess.de) oder 030-25298700**

**Theater**

Engagiertes Amateurensemble in laufender Produktion sucht Schauspielern! 0179-5249258, [www.energiesonanz.de](http://www.energiesonanz.de)

**Vorträge**

**Hildegard von Bingen Tag, Samstag 19.9.2015 von 10 - 18 Uhr, Tageskarte 90 €, HP Daniela Dumann, Tel. 36430358 [www.hildegard-von-bingen-berlin.de](http://www.hildegard-von-bingen-berlin.de)**

**Wohnen**

Suche Mitbewohnerin ab 1.09.2015 zwecks WG. Gemeinschaftsgründung. Zi: 400,-€, 25 m² in F-hain. Ab 30 J. aufwärts. Welcome! [angie.jayes@googlemail.com](mailto:angie.jayes@googlemail.com)

**Workshops**

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten Di. 15.9., 20 Uhr, Seminare 2. - 4.10. und 27. - 29.11. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, [www.ifosys.de](http://www.ifosys.de)

**Feng Shui Coaching Workshops ab September 2015 am Karl-August-Platz. Coachen Sie sich selbst über die bewusste Gestaltung Ihrer Umgebung. Infos und Termine: [www.freiraum21.com](http://www.freiraum21.com)**

**Infotage: Bitte vorher anmelden! 1. September, 17-18h**

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](http://www.muckenheim.de)

**Channeling**

**Jenseitskontakte, Lebensberatung, Trauerarbeit, Medium** Eva Ullrich, Tel. 0172-1660437 [www.seelenheilung-ullrich.de](http://www.seelenheilung-ullrich.de)

**(Familien-)Aufstellungen**

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

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di. 15.9., 20 Uhr, Seminare 2. - 4.10. und 27.-29.11. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, [www.ifsosy.de](http://www.ifsosy.de)

**Astrologie Zentrum-Berlin**  
Veranstaltungen von 19.30-21.30h

**THEMENABENDE:**  
**Do, 03.09.**, Markus Jehle „Das war’s“ Abschieds- und Trennungsverhalten im Horoskop.  
**Do, 10.09.**, Petra Niehaus „Thema noch offen“  
**Do, 24.09.**, Darby Costello „Navigating Saturn in Sagittarius on a personal, mythological an global level“ Die bekannte Londoner Astrologin in Berlin: Vortrag in englischer Sprache mit dt. Übersetzung

**UNSERE FORTBILDUNGS-ANGEBOTE 2015:**  
Astrologie für Fortgeschrittene (Markus Jehle) - Nächster Termin: 26./27.09.2015  
Klassische Astrologie / Traditionelle Radixdeutung (Birgit von Borstel) Unsere neue Fortbildung ab 19./20.09.2015

**VORTRAGS-CDS:**  
Liebe, Lust und Leidenschaft Konsumverhalten im Horoskop Saturn/Neptun-Konstellationen [www.mariusverlag.de](http://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](http://astrologie-zentrum-berlin.de)

**Familienaufstellungen, Seminare, Einzelarbeit, Weiterbildung** Dr. Renate Wirth, Tel. 030 - 30 10 46 57, [www.aufstellungstage.de](http://www.aufstellungstage.de)

**MAKING LOVE**  
Seminare für Paare

Das Seminar über Liebe und Bewusstsein nach der **Slow Sex Methode** von Diana Richardson.

[www.makinglove.retreat.de](http://www.makinglove.retreat.de)

**Fasten**

Heilfasten auf Hiddensee. 19.-26.9. Kosten: 660 € inkl. Unterkunft, zzgl. Anreise. [www.kaethe-finke.de](http://www.kaethe-finke.de)

**Geistiges Heilen**

**Intensivausbildung „Geistiges Heilen in schamanischer Tradition“ beginnt 2016. 6 Module à 5 Tage in zwei Jahren. Info unter: [www.dreiklang-spandau.de](http://www.dreiklang-spandau.de) oder bei Eva-Elisabeth Bouizedkane, Tel.: 030. 35134091, Anmeldung ab sofort. [www.dreiklang-spandau.de](http://www.dreiklang-spandau.de)**

**Gewaltfreie Kommunikation**

Empathie- Wahrhaftigkeit-Präsenz. Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation, Okt 2015 - März 2016. Infos: [www.gluecklicherleben.org](http://www.gluecklicherleben.org)

**Homöopathie**

Wer Thorwald Dethlefsen kennt, sucht nach Herbert Fritsche. Alles von und über H. Fritsche auf [www.herbert-fritsche.de](http://www.herbert-fritsche.de)

**Jodeln**

Jodeln baut Stress ab, stärkt die Lungen und berührt das Herz. Kurse m. Ingrid Hammer, 030.7822485, [www.jodeln-in-berlin.de](http://www.jodeln-in-berlin.de)

**Lichtarbeit**

**Leben meistern mit Botschaften der Engel. Aktive Lichtarbeit. Lese und probiere es. [www.aufgestiegenemeister.de](http://www.aufgestiegenemeister.de)**

**Massage**

Ruecken-Bandscheibenprobleme u.v.m. Liege mit Infrarot zu verkaufen, billy.z3@gmx.de oder 0176-20503521

**Musik/Musiktherapie**

Meditative Gitarre - Du lernst auf der Basis orientalischer Musik (Indien, Japan, Bal- kan u.v.m.) meditativ auf der Gitarre zu improvisieren. Ganz entspannt, ohne Leistungsstress und mit viel Spass! 0178-6165569 Mike

**Partnervermittlung**

[www.Gleichklang.de](http://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](http://www.reiki-magazin.de)

Reiki-Seminar 1. Grad im alten Gutshaus, Meckl.-Vorp., nahe B.! Termine 2015:16/17.9 + 12./13.12., [www.naturheilpraxis-buxtehude.com](http://www.naturheilpraxis-buxtehude.com), Tel.04161-866499



**Rückführungen**

Die Ursachen in der Vergangenheit erforschen und heilen. Tel. 0160/7554214, [www.heil-sein-Berlin.de](http://www.heil-sein-Berlin.de)

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

**Kleinanzeigen** können Sie bequem online schalten.  
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an T. 030 - 6120 1603 oder [kleinanzeigen@kgsberlin.de](mailto:kleinanzeigen@kgsberlin.de)  
**[www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de)**

**Schwitzhütte**

Inipi-Schwitzhütte, indianische Tradition. Wir reinigen uns mit der Kraft des Feuers, des Wassers und der Luft, sitzend im Kreis auf Mutter Erde. Info: Ingo 0163-608080, [www.earthfaces.de](http://www.earthfaces.de)

**Shiatsu**

Berliner Schule für Zen Shiatsu, Aus- und Weiterbildung, flexibles Modulsystem, [www.zen-shiatsu-schule.de](http://www.zen-shiatsu-schule.de), Tel. 32662832

**Tai Chi**

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

**Tanz/Tanztherapie**

Weiterbildung in Tanztherapie, Grund- u. Aufbaustufe. Infos unter T. 030-34708013 od. [www.tanztherapie-zentrum-berlin.de](http://www.tanztherapie-zentrum-berlin.de)

**Therapie**

Rückenschmerzen, Rheuma .. Behandlung per Telefon. 1. Sitzung kostenlos: Heilpraxis Witt 0176-10333298 (ich rufe zurück)

**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 Teilaufgaben mit regionaler Verteilung in Ihrem Bezirk.

Fragen Sie bei uns an:  
KGS Berlin 030.61201600  
[mail@kgsberlin.de](mailto:mail@kgsberlin.de)

## „Klang der Wolken“ - Musikalische Buchpremiere

KATHARINA THALBACH liest & SONAME YANGCHEN singt...

*Anlässlich der Buchpremiere „Klang der Wolken - Mein Weg aus Tibet zu mir selbst“ von Soname Yangchen treffen sich zum ersten Mal zwei außergewöhnliche Frauen auf der Bühne, die mit ihrer authentischen und mitreißenden Art für einen unvergesslichen Abend sorgen. Tauchen Sie gemeinsam mit ihnen in die ferne Welt Tibets ein und begeben sie sich auf eine spannende Reise – dem Klang der Wolken entgegen. Eine Reise, die zugleich den Blick auf unser eigenes westliches Leben verändert und uns die Schönheit erkennen lässt, die selbst in den alltäglichsten Dingen verborgen liegt.*

### Den eigenen Weg in Freiheit gehen

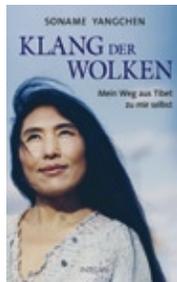
Fast ihr halbes Leben lang musste Soname Yangchen um Freiheit kämpfen: Im Alter von sechs Jahren wird die Tibeterin als Sklavin in eine fremde Familie gegeben, erst zehn Jahre später kann sie sich durch eine spektakuläre Flucht nach Europa befreien. Heute lebt sie in Berlin, als »Stimme Tibets« begeistert sie mit ihrer Musik Tausende von Menschen.

Mit ihrer buddhistisch geprägten Lebensphilosophie betrachtet Soname nun unsere westliche Welt und berichtet dabei von ihrem persönlichen Weg und ihren Erfahrungen. Ihre berührende Geschichte eröffnet uns einen vollkommen neuen Blick auf das eigene Leben: Sie lässt die Schönheit erkennen, die selbst in den alltäglichsten Dingen verborgen liegt, und zeigt, wie wir – anstatt in die Ferne zu schweifen – das Glück vor der eigenen Haustür finden können.

Soname Yangchen wurde 1973 im tibetischen Yarlungtal geboren. In einer dramatischen Flucht über den Himalaya entkam sie 1989 der

chinesischen Schreckensherrschaft und lebte sechs Jahre in Indien, bevor sie nach England zog, wo ihr Gesangstalent und die klare Schönheit ihrer Stimme entdeckt wurden. Das Buch, das sie über diesen Abschnitt ihres Lebens schrieb, wurde unter dem Titel Wolkenkind auch in Deutschland ein Bestseller.

Katharina Thalbach hat wie kaum eine deutsche SchauspielerIn die „dreckige Lache“ so perfektioniert. Ihr Kindergesicht mit Kulleraugen und die rauchige Stimme, die urplötzlich in ein Meckern übergehen kann, das Kokettieren mit ihrer Größe und die für eine Frau eckigen Bewegungen des Körpers bringen kontrastreiche Darstellungen hervor, die sie für lebenshungrige, neugierige und intensive Frauengestalten nutzt.



### Soname Yangchen: Klang der Wolken - Mein Weg aus Tibet zu mir selbst

Integral, München 2015, 208 Seiten, 16,99 Euro

#### Lesung und Festliches Konzert:

Freitag, 2. Oktober 2015, Beginn 20 Uhr, anschließend Empfang und Signierstunde

**Ort:** Humboldtsaal der URANIA, An der Urania 17, 10787 Berlin

**Tickets:** PK 1: 29,- EUR, PK 2: 26,- EUR, PK 3: 22,- EUR, PK 4: 19,- EUR

#### Veranstalter & Kontakt:

Wolfram Arton, Konzertdirektion arton®, Hektorstr. 9/10, 10711 Berlin  
Tel. 030-323 30 20, Mobil: 015201872725, mail@arton.de, www.arton.de

Das Konzert wird präsentiert von der Konzertdirektion arton® in Kooperation mit Urania Berlin e.V., Thalia.de, Integral Verlag, Tibetinitiative Deutschland





**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

**Rüggberg-Verlag**  
T./Fax: 0202-592811  
[www.verlag-dr.de](http://www.verlag-dr.de)

**Wissen aus dem Herzen der Natur**

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen!“ Mit dieser Gewissheit wächst Bernadette Schwiener auf einem einsamen Bergbauernhof in Südtirol auf. Früh lernt sie, dass die Natur fast alles bereithält, was man zum Leben benötigt. Heute verbindet die bekannte Heilerin dieses alte Wissen ihrer Vorfahren mit modernen Methoden, um Körper und Seele in Einklang zu bringen.



Bernadette Schwiener eröffnet faszinierende Einblicke in das ursprüngliche bäuerliche Leben. Sie zeigt, wie wir die Kräfte der Natur in unseren Alltag integrieren können, um zu einem gesunden und bewussten Leben zurückzufinden. Ein Sachbuch mit vielen praktischen Übungen, Heilkräutermanualen sowie einem Verzeichnis körperlicher Beschwerden und ihrer natürlichen Behandlung.

Bernadette Schwiener, Wenn Körper und Seele zueinander finden, Altes Heil- und Lebenswissen aus den Südtiroler Bergen, Hardcover mit 16 S. Farbteil, ISBN: 978-3-641-15656-5, 15,99 Euro, Verlag: Integral

**Vertrauen stärken**

Vertrauen ist die Grundlage von Offenheit, Entspannung und einem guten Selbstwertgefühl. Dabei gibt es drei Formen, die sich ergänzen: Vertrauen in uns selbst, in andere Menschen und in das Leben. Wie wir sie entwickeln können und dabei Herz und Verstand verbinden, zeigt dieses Buch mit Anregungen zum Nachdenken und vielen praktischen Übungen. So können wir lernen, mit Zuversicht durchs Leben zu gehen. Sylvia Wetzel

ist eine der bekanntesten deutschsprachigen Meditationslehrerinnen, integriert in ihren Büchern, Vorträgen und Kursen die Erkenntnisse der



westlichen Psychologie und Philosophie mit den Einsichten buddhistischer Weisheit.

Sylvia Wetzel, Vertrauen, Broschur, 112 Seiten, zweifarbig, ISBN 978-3-95803-029-9, Scorpio Verlag, 7,99 Euro

**Bausteine der Liebe**

Wenn wir uns der Tatsache bewusst sind, dass unsere Wahrnehmung der sogenannten Realität höchst subjektiv ist, dann grenzt es fast schon an ein Wunder, dass Kommunikation zwischen zwei Menschen möglich ist, denn das, was der eine positiv empfindet, ist vielleicht für den anderen eine Beleidigung. Und wenn dann noch Gefühle mit ins Spiel kommen, kann es durchaus zu dem einen oder anderen Missverständnis kommen. Das Therapeutenpaar Mühlen stellt mit den anregenden Bausteinen der Liebe Werkzeuge zur Verfügung, dass eine gemeinsame Verständigungsebene entstehen kann. Manchmal helfen auch kleine Tricks: „Eine Frau, deren Mann zu wenig Zeit für sie hatte und dessen Augen blind schienen für ihre Schönheit, wusste sich zu helfen. An einem Abend begab sie sich zu ihrem Mann, der über seinen Büchern brütete. Sie begann: „Sind meine Haare nicht wie Gold?“ Der Mann schaute nicht einmal von seinen Büchern auf und sagte: „Ja, du hast Recht.“ Die Frau fuhr fort: „Sind meine Zähne nicht wie Perlen einer Kette?“ „Oh, ja“, war die Antwort.

„Sind meine Füße nicht zierlich wie eine Schnitzerei aus Elfenbein?“ „Gewiss, gewiss!“ „Ist mein Leib nicht weiß wie Marmor?“ „Oh, ja!



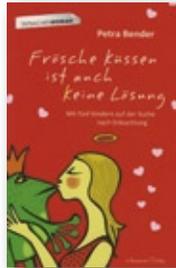
Du sagst die Wahrheit“, antwortete der Mann, der sich nicht mehr so recht auf seine Arbeit konzentrieren konnte und immer öfter zu seiner Frau hinschaute. Diese fuhr fort: „Bin ich nicht gewachsen wie eine Zeder?“ „Doch, in der Tat, du bist es.“ Die Frau drehte sich leicht und sagte: „Gleichen nicht die Formen meines Pos denen einer chinesischen Vase?“ „Oh, ja.“ „Ist nicht mein Busen so fest, so groß, so frisch und zart wie herrliche Pfirsiche?“ „Er ist es“, sagte der Ehemann. Seine Frau fiel ihm um den Hals: „Was bist du für ein wunderbarer Mann! Welch schöne Worte sagst du zu mir!“ H.S.

Sigrid & Günter Mühlen: Bausteine der Liebe, arbor, Freiburg, 2012, 194 Seiten

### Frösche küssen

Alleinerziehende Mutter mit fünf Kindern – das bedeutet Dauer-Mutter-Stress und natürlich auch die Suche nach dem Traumprinzen. Gesucht wird nicht mehr am Froschteich, sondern im Internetpool. Und zwar nach einem Mann, der Zuneigung, Beachtung, Wertschätzung, Zeit, Nähe, Zärtlichkeit und natürlich auch Geld zu bieten hat. Klar, dass da vieles schief geht, trotz gut gemeinter Ratschlägen von esoterisch angehauchten Freunden. Aber irgendwann spricht eine Heilerin doch Worte, die auf fruchtbaren Boden fallen: Selbstlose Liebe ist der Schlüssel, um Altlasten zu überwinden. Lie-

ben, ohne etwas zu erwarten, denn unsere Sehnsüchte und Wünsche sind verständlich, aber gleichzeitig auch ein Schlüssel zum Unglück. Jede Erwartung wird irgendwann enttäuscht, nur die selbstlose Liebe nicht, denn sie repräsentiert eine spirituelle Dimension. Mit ihrer langjährigen Frauengruppe macht sich die Ich-Erzählerin mit hilfreichen Büchern auf einen neuen Weg, Ehen und langfristige Beziehungen zwar als sinnvollen



Rahmen zu sehen, sie aber nicht mit traumhafter Liebe gleichzusetzen. Und in ihren Erkenntnisprozessen erkennen sie auch, dass man lieben nicht „wollen“ kann, sondern dass Liebe ein Geschenk ist. Und sie ist auch kein Kuchen, den man aufteilen muss, denn er verschenkt sich unendlich. H.S.

Petra Bender: Frösche küssen ist auch keine Lösung, Aquamarin Verlag, Grafing, 2015, 176 Seiten

### Bewusst lieben

Die Frauenbewegung hat einen tief greifenden Bewusstseinswandel eingeleitet. Auch von Seiten der



Männer gab es eine Bewegung, die das alte Männerbild anzweifelte. Nachdem Frauen und Männer die

# DAMIEN WYNNE

Lehrer für Selbstermächtigung und Selbstheilungskräfte



Light Grids  
Lichtgitter-Energearbeit

## 10. - 11. Sept. BERLIN

Do, 10. Sept. 18.30h  
Offener Abend mit  
Gruppenklärung

33,-€ Ort: TSB, Helmholtz-  
str. 2 - 9, 10587 Berlin

Fr, 11. Sept. 12 - 19 h  
Intensiv-Tag

110,-€ Ort: TSB, 10587 Berlin

## 24. - 27. Sept. HAMBURG

3. - 10. Okt. TÜRKEI

(Datca-Halbinsel, direkt am Strand)

Lichtgitter-Ausbildung

(keine Vorkenntnisse nötig)

## 3. - 6. Dez. WIEN

[www.damien-wynne.de](http://www.damien-wynne.de)

[Esther.Norman@web.de](mailto:Esther.Norman@web.de)

0177-502 7 503

se Themen weitgehend getrennt erforscht haben, geht es aus einer neuen Perspektive um die Frage: Was ist ein Paar, ganz unabhängig von den alten Mythen und Klischees? Was könnte Sinn und Zweck einer Beziehung von zwei Menschen ausmachen, die sich verbindlich auf ein gemeinsames Leben einlassen? Die Zeit ist reif für eine Bewusstseins-erweiterung von Paaren. In diesem Buch beschreibt der Psychotherapeut und buddhistische Meditationslehrer John Welwood, wie eine intime Beziehung zu einem tiefgehenden spirituellen Weg werden kann. H.S.

John Welwood: Bewusst lieben, arbor, Freiburg, 2014, 295 Seiten

### Über die schlimmen Tage

„Mensch ärgere dich nicht“ ist ein Spiel, mit dem Kinder das Verlieren lernen – sollen... Die Kunst, mit Freude zu verlieren. Wer tut das schon gerne? Stefan Reutter meint, dass wir selber die Regeln für unser Spiel



aufstellen und freiwillig angefangen haben zu spielen – und manchmal verlieren wir eben: den Job, den Partner, die Anerkennung. Er selbst wollte als junger Mann Profifußballer werden, aber durch eine schlimme Verletzung wurde ihm diese Karriere verwehrt. Anhand seines eigenen Schicksals lernte er, dass das Leben der beste Lehrmeister ist. Heute ist er Coach und Persönlichkeitsentwickler. H.S.

Stefan Reutter: Gut, dass es dir schlecht geht, Kamphausen, Bielefeld, 2015, 264 Seiten, 16,95 Euro

### Zufälle

Zufälle, das sind nicht immer die großen, unerklärbaren Ereignisse, die manchmal ein ganzes Leben verändern. Zufälle, das sind auch die kleinen Geschenke, die uns im Alltag zu-fallen. Den Blick dafür kann man trainieren und das tut Brigitte Werner. Als Schriftstellerin lebt sie quasi von den kleinen Zufällen, die ihr den Anstoß für ihre Geschichten geben. Das kann eine Songzeile oder die Aufschrift auf einem Lieferwagen vor ihr auf der Autobahn sein. Und diese zufälligen Kleinigkeiten bringen



in ihr ein Füllhorn zum Fließen, aus dem dann die Geschichten wachsen. Eigentlich schreibt sie Kinderbücher, nachdem sie nach 10 Jahren Lehrerdasein den sicheren Job gekündigt hat, um Geschichten zu erzählen und in ihrem Kindermitspieltheater gespielt, gewerkelt und die Stücke geschrieben hat. Dieses Buch ist eine kleine Sammlung von 25 Episoden zum Staunen, Nachdenken oder Schmunzeln. H.S.

Brigitte Werner: Zufälle – Das Leben ist wunderbar, falter im Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 2015, 190 Seiten, 15,90 Euro

### Lehre des Nicht-Selbst

Es gibt keine spirituelle Praxis, wenn wir nicht die Selbsttäuschung hinter uns lassen und damit aufhören uns abzumühen, spirituelle Zustände erreichen zu wollen. Wir müssen das aufgeben, sonst gibt es keine Spiritualität. Rodney Smith ist wohl am ehesten als ein buddhistischer Revolutionär zu beschreiben, der sich nicht mit formelhaften Ausdrucksweisen zufrieden gibt, sondern sich in den Kern vertieft hat. Heraus aus der

Selbsttäuschung ist so ein Buch. Eine wunderbar frische und wunderschön geschriebene Erkundung über den



Weg des Erwachens - und fordert viele unserer Annahmen entlang dieses Weges heraus. J.G.

Smith, Rodney, Frei von Selbsttäuschung - Der buddhistische Weg aus der Ego-Falle, 286 S., Windpferd Verlag 2015, 14,95 Euro

### Lebenskrisen als Chance für inneres Wachstum und Heilung

Warum ist das Leben vieler Menschen geprägt von Missbrauch, Depression, Armut oder anderen leidvollen Erfahrungen? Der Hypnotherapeut



und Bestsellerautor Robert Schwartz gibt darauf eine überraschende Antwort: Selbst schwerste Schicksale haben – auch wenn sie zunächst grausam und ungerecht erscheinen mögen – einen verborgenen Sinn, denn die Seele plant ihren irdischen Weg noch vor der Geburt. Seine tröstliche Botschaft: Jede auferlegte Prüfung macht uns unser ungelöstes Lebensthema bewusst, und die seelischen Wunden, die hinter dem Leid verborgen sind, können heilen. Indem wir unsere Seelenaufgabe er-

kennen und verwirklichen, entdecken wir den Sinn sogar hinter schmerzlichen Erlebnissen, begreifen uns selbst als Schöpfer unseres Lebens und gewinnen inneren Frieden.

Robert Schwartz, Die Mission der Seele, Frieden schließen mit leidvollen Erfahrungen und Schicksalsschlägen, 352 S., gebundenes Buch mit Schutzumschlag, ISBN: 978-3-7787-7467-0, 19,99 Euro, Verlag: Ansata

### Die weibliche Kraft

Durch die intensive Beschäftigung mit wichtigen Frauengestalten aus dem jüdisch-christlichen Schöpfungsmythos formuliert die Autorin zum Schluss einige Leitfragen, um die Fragen für



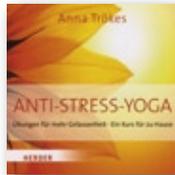
sich selbst sowohl als Frau als auch als Mann zu beantworten. Ist es der Adam, dem eine Rippe fehlt, damit sie ihm dienend den Rücken frei hält, der ein erstrebenswertes Bild verkörpert? Oder ist es der Adam, der gut alleine stehen kann und der der eigenständigen Frau an seiner Seite auch ihre Freiheit

zugestehen kann? Welche Frauentypen sind gefragt: die dienende Eva oder die herausfordernde Lilith? Immer noch Fragen, die unser gesellschaftliches Leben beschäftigen. H.S.

Anna Gamma: Schön, wild und weise – Frauen auf dem Weg zu sich selbst und in die Welt, Theseus, München, 2015, 206 Seiten, 16,95 Euro

### CDs Anti Stress Yoga

Der Wunsch, Stresszuständen angemessen begegnen zu können und ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert



zu sein, ist ein Anliegen vieler Menschen, die Yoga-Kurse besuchen. Und die Menschen, die sich auf die Yoga-Praxis einlassen, bestätigen es: Yoga kann dabei helfen, ruhiger und gelassener zu werden! Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie von jedem mit wenigen Yoga-Kenntnissen geübt werden können, aber auch effektiv sind für Menschen, die sonst ein eher schnelles, forderndes Yoga-Workout bevorzugen. Im Booklet wird erklärt, wie Stress entsteht und mit welchen

Mitteln er sich erwiesenermaßen am effektivsten und nachhaltigsten lindern lässt

Anna Trökes: Anti Stress Yoga, Übungen für mehr Gelassenheit – Ein Kurs für zu Hause, CD, 83 min., 14,99 Euro, Herder Verlag, Freiburg 2014

### Einladung zur Meditation

Shanti Vikalpo spielt viele Instrumente, aber seine Liebe ist die Flöte. Er komponiert und begreift seine Musik als weltmusikalischen Beitrag. Er spielt



hier zusammen mit Hans-Jürgen Malchow, einem begeisterten Meditier und Klangtherapeuten, der vielerlei Klänge (Sounds) beisteuert, ohne in die Elektronik Kiste zu greifen. Der Dritte im Bunde ist der vielseitige und virtuose Gitarrist Manfred Gruber, der in Berlin lebt und dort auch unterrichtet. Eine höchst hörenswerte Produktion von zwölf thematischen Stücken, die einen inneren Zusammenhang bilden. Eine CD, die nicht nur schön klingt, sondern auch im Innersten zu berühren vermag.

Bodhi Trees, Invitation to Meditation, CD 60 min., Berlin 2015, Silenzio Music

## DAULAT

### Buchhandlung

Mineralien • Räucherwerk

Pendel • Esoterik • Traumfänger • Klangschalen

Schmuck • Entspannungsmusik • Tarotkarten • Klangspiele

**3.9. 16-18h „Mediale Lebensberatung“** mit Ute Franzmann ( 30 Min. 20 Euro )

**30.9. 11-18h „Aurafotografie“** mit Ralf Marien-Engelbarts ( 2 Fotos mit Kurzberatung ca. 20 Min. 35 Euro )

**20.10. 15-18h „Energetische Einzelsitzungen“** mit Gabriele Wächter ( 45 Min. 85 Euro )

[www.daulat.de](http://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](http://www.akupunktur-tcm-berlin.de)

## **Aromatherapie**

Praxis Christina Weber, Bölschestr. 80, 12587 Berlin, T. 030/74394580, [www.aromatherapie-berlin.com](http://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](http://www.astro-angel.jimdo.com)

## **Ausbildung**

Dr. Dittmer Institut. Ausbildung HPP, Kranoldplatz 1a, 12209-B, T.63904841, [www.superlearning-berlin.de](http://www.superlearning-berlin.de)

Qualifizierte Ausbildungen in den Konzepten Psychotherapie und Persönlichkeitsentwicklung, Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9, 10711 Bln., Tel. 030-813 38 96, [www.ipt-berlin.de](http://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](http://www.wegdermitte.de)

## **Ayurveda**

Surya Villa, Ayurveda Wellness Zentrum, Rykestr. 3, 10405 Berlin, T. 030 - 48 49 57 80, [www.ayurveda-wellnesszentrum.de](http://www.ayurveda-wellnesszentrum.de)

## **Buchhandlung**

Adhara Büchertempel, Pestalozzistr. 35, 10627 Berlin, T. 030 - 312 24 62, [www.adhara.de](http://www.adhara.de)

Berliner Bücherhimmel, Motzstraße 57, 10777 Berlin, 030-21912695, [www.berliner-buecherhimmel.de](http://www.berliner-buecherhimmel.de)

Daulat Buchhandlung, Wrangelstr. 11-12, 12165 Berlin, T. 030-7911868, [www.daulat.de](http://www.daulat.de)

Dharma Buchladen, Akazienstr. 17, 10823 Berlin, T. 030 - 784 50 80, [www.dharma-buchladen.de](http://www.dharma-buchladen.de)

Mandala Buchhandlung, Husemannstr. 27, 10435 Berlin, T. 030 - 441 25 50, [www.mandala-berlin.de](http://www.mandala-berlin.de)

Zenit-Buchhandlung, Veranstaltungen & Heilpraxis, Pariser Str. 7, 10719 Berlin, T. 030.883 36 80, [www.zenit-buch.de](http://www.zenit-buch.de)

## **Craniosacrale Therapie**

Craniosacrale Körperarbeit, Traumatherapie, Familienaufstellung und Beratung, Anja Kayser, HP, T:01723853623, [www.kayseranja.de](http://www.kayseranja.de)

## **Edelsteine**

Steinreich Galerie - Mineralien und Schmuck, Tel. 030-691 55 91, [www.steinreich-galerie.de](http://www.steinreich-galerie.de)

## **Hypnotherapie**

Hypnosetherapie-Traumalösung-Kinesiologie. Erfahrene Therapeutin in Schöneberg. Ansbacher Str. 67, T 030 2186624, [www.berlinhypnose-therapie.de](http://www.berlinhypnose-therapie.de), [www.praxis-hoffstadt.de](http://www.praxis-hoffstadt.de)

## **Kartenlegen**

[www.das-magische-fenster.de](http://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](http://www.kinschu.de)

Kines. Ausbildung, berufsleitend in Modulen, mit C. Wolfes, Tel: 030-78705040, [www.kinesiologie.net](http://www.kinesiologie.net)

## **Natur-/Gesundheitsprodukte**

Vitalkontor bellicon® Minitrampoline + Vitalprodukte, Samariterstr. 38, 10247 Berlin, Tel. 544 88592, [info@vitalkontor.net](mailto:info@vitalkontor.net)

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

## **Osteopathie**

Osteopathie HP Beat Kilchenmann, Berlin-Wilmersdf., T. 030/23614037, [www.osteopathie-kilchenmann.de](http://www.osteopathie-kilchenmann.de)

## **Psychotherapie**

Integrative Psychotherapie, systemische Einzel- und Paarberatung. Mechtild Dornhofer, HPG, Marienburgerstr.5a, 10405 Berlin, Tel. 030/886 05 99, [www.mechtilddornhofer.de](http://www.mechtilddornhofer.de)

## **Zentren/Begegnung**

Aquariana, Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg, T.030-6980810, [www.aquariana.de](http://www.aquariana.de)

Maigold Yoga & Massagezentrum, Kopenhagener Str.16, 10437Berlin/Prenzlauer Berg, [www.maigold-berlin.de](http://www.maigold-berlin.de)

Ströme e.V., KörperPsychoTherapie, Hermannstr. 48, 2.Hof DG, 12049 Berlin, T. 030-6224224, [www.stroeme.de](http://www.stroeme.de)

## **KGS Berlin**

Körper Geist Seele Verlagsgesellschaft mbH  
Hohenzollerndamm 56  
14199 Berlin  
030.612016-00 Fax: -01  
[www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de)  
ISSN 2196-3797

Auflage, letzte Ausgabe:  
18.000 Exemplare

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

**Redaktion:** 030.61201602  
[redaktion@kgsberlin.de](mailto:redaktion@kgsberlin.de)

**Anzeigen:** 030.61201600  
[anzeigen@kgsberlin.de](mailto:anzeigen@kgsberlin.de)

**Kleinanzeigen:** 030.61201603  
[kleinanzeigen@kgsberlin.de](mailto:kleinanzeigen@kgsberlin.de)

## **NÄCHSTE KGS-AUSGABE OKTOBER**

Anzeigenschluss  
Redaktion: 10.09.2015  
Kleinanzeigen: 10.09.2015  
Großanzeigen: 12.09.2015

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.



## Spirit of Health 2015 - Kongress für alternative Heilmethoden

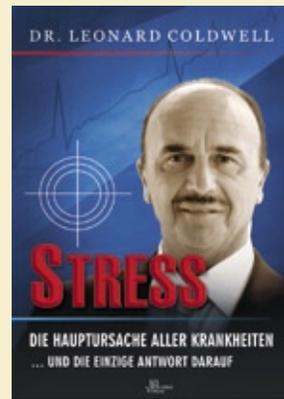
Zum zweiten Mal in Deutschland präsentierte der Spirit of Health Kongress 2015 namhafte Referenten aus Forschung und Praxis der alternativen Medizin. Mit spannenden Vorträgen und essentiellen Informationen von Vorreitern auf ihrem Fachgebiet der Gesundheit erlebten mehr als 800 Menschen am 26. und 27. April, im Kongress Palais von Kassel einen Kongress der ganz besonderen Art. Der Spirit of Health Kongress hat ein weiteres Zeichen für Aufklärung und Selbstverantwortung der eigenen Gesundheit gesetzt.

Alle Themen aus dem Jim Humble Verlag auf einer DVD ·  
14 Vorträge · €[D] 34,95

## Dr. Leonard Coldwell - **Stress, die Hauptursache aller Krankheiten**

„Stress, die Hauptursache aller Krankheiten ... und die einzige Antwort darauf ist: Krankheit entsteht durch Mangel an Energie. Der größte Energieräuber ist mentaler und emotionaler Stress, den ich für die Hauptursache aller Krankheiten erachte. Stress entzieht uns Energie in einem so starken Ausmaß, dass dem Immunsystem jede Möglichkeit genommen wird, zuverlässig zu funktionieren.“ „Die einzige Antwort auf Stress“ können Sie in diesem Buch der Hoffnung finden. Doktor Coldwell möchte den Lesern zu verstehen geben, dass immer Hoffnung besteht, egal wie schlimm ihre gesundheitliche Situation im Moment ist.

126 Seiten, gebunden · ISBN: 978-90-8879-123-9 · €[D] 19,95



## Dr. Leonard Coldwell - **Instinktbasierter Medizin**

*Wie Sie Ihre Krankheit ... und Ihren Arzt überleben*

Leonard Coldwell, geboren 1957, studierte in den USA und in Kanada Psychologie und HolisticHealth. Er ist der führende Erfolgs- und Gesundheitsforscher und Therapeut im Bereich Stress-Schäden und Magenkrankheiten, aber auch chronischer Krankheiten. Doktor Leonard Coldwell hatte in seinem Leben: - mehr als 35.000 Patienten, mit einer Erfolgsquote von 92,3 Prozent bei Krebs und anderen Erkrankungen, - mehr als 2,2 Millionen Seminarernehmer, die ihm schrieben und ihre Kommentare und Lebensgeschichten mitteilten, - mehr als 7 Millionen Leser seiner Rundbriefe und Berichte.

430 Seiten, gebunden · ISBN: 978-90-8879-125-3 · €[D] 21,95



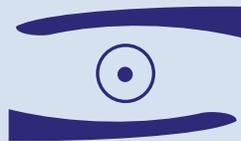
**JIM  
HUMBLE  
VERLAG**

[www.jimhumbleverlag.com](http://www.jimhumbleverlag.com)

[info@jimhumbleverlag.com](mailto:info@jimhumbleverlag.com)

Tel.: 02681-950595

- DAS NEUE LICHT VERLAG -



### Vorträge

September-Oktober jeweils 19 Uhr

Di., 08.09.2015, HP Sue Hartenstein:

**„Angewohnheiten, Muster, Süchte“**

Mi., 09.09.2015, HP Bernd Schulze:

**„ALOHA - Wenn die Liebe heilt“**

Di., 06.10.2015, HP Sue Hartenstein:

**„Panik, Angst, Unsicherheiten“**

Mi., 14.10.2015, HP Patricia von Estorff:

**„Blüten aus Gottes Garten“**

**Studiengänge:**  
Heilpraktiker/in, HP-Psychotherapie,  
Gesundheits-, Ernährungs- und  
Lebensberater/in  
**28.9.2015** nächster Studienstart  
Bitte gleich bewerben und  
Studienplatz sichern!

### Organetik.SL Seminar A

mit HP Sue Hartenstein

Sa., 12.09.2015, 9.00 - 17.00 Uhr

Das Organetik.SL Seminar A beschäftigt sich mit Harmonie in Körper, Geist & Seele sowie der Beziehung von Mikrokosmos & Makrokosmos.

Weitere Inhalte unter: [www.organo.de](http://www.organo.de)

Seminargebühr: 170 EUR

maximale Teilnehmeranzahl: 10

Voranmeldungen erbeten!

### 2-jähriges HUNA Praxis Seminar

beginnt wieder am 13.09.2015

Huna - auch als Aloha-Philosophie bezeichnet, gründet in der Weisheit Hawaiis - ist eine gute Grundlage, die heutigen Herausforderungen des Lebens zu meistern.

**Vereinbaren Sie einen Beratungstermin:**

**bei Harmony Power**

**Eberswalder Str. 30, 10437 Berlin**

**unter 030-440 48 480 oder**

**[info@harmony-power.de](mailto:info@harmony-power.de)**

