



KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN

# KGS

WWW.KGSBERLIN.DE



4  
2018

KGS  
seit  
1994

# Was vermag Ernährung



# DHARMA BUCHLADEN

## Veranstaltungen im April:

Mittwoch, 11. April, 20 Uhr: *Begegne dem Tod und gewinne das Leben*

Vortrag und Buchvorstellung mit **Christine Brekenfeld**

Mittwoch, 18. April, 20 Uhr: *Tagebuch der Stille* – Buchlesung mit **Karin Petersen**

Mittwoch, 25. April, 20 Uhr: *Depression – wie uns Yoga helfen kann*

Vortrag mit **Anna Trökes**

Weitere Infos unter: [www.dharma-buchladen.de/veranstaltungen](http://www.dharma-buchladen.de/veranstaltungen)

Eintritt: 7 €. Ort: Dharma Buchladen - Akazienstraße 17, 10823 Berlin

U-Bhf. Eisenacher Str. (U 7) ☎ (030) 784 50 80

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 10 -19 Uhr, Sa.: 10 -16 Uhr

## Ohne Wurzeln keine Flügel

### Familien- und Systemaufstellungen mit Gabriele Baring

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

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

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



#### Systemische Selbsterfahrung und Aufstellungen

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

#### Seminare

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



312 Seiten 19,90 EUR  
gebunden mit Schutzumschlag  
Europa Verlag  
Aktualisierte Neuauflage von:  
„Die geheimen Ängste der  
Deutschen“  
auch als eBook erhältlich



6 CDs | 24,95 EUR  
Spieldauer: 8 Stunden



Genogrammseminar auf Sylt: 3. – 6. Juli 2018, Sylter Sommercamp: Systemische Selbsterfahrung 7. – 14. Juli 2018

Aufstellungsseminare in Berlin 2018: 21./22. April, 2./3. Juni, 23./24. Juni

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

## INHALT

kurz&bunt 4  
Highlight 9  
Portraits 30 bis 31

**THEMA** Was vermag Ernährung?

- 10 **Woran erkennt man einen Veganer?**  
Wolf Sugata Schneider
- 12 **Peace Food**  
Ruediger Dahlke
- 14 **Für Ihre Schönheit und Vitalität**  
Oliver Lohse
- 17 **Fermentation**  
Katrín Thomas
- 18 **Darmgesundheit für Körper, Geist und Seele**  
Barbara Simonsohn
- 20 **Eiweißwunder Lupine**  
Dr. Barbara Rias-Bucher
- 22 Homöopathisches Mittel: **Astacus**  
Andreas Krügers Serie über wichtige  
homöopathische Mittel
- 24 **Wie Phönix aus der Asche**  
Nicola Cordes
- 26 **Die Augen als Spiegel der Seele**  
Silvia Pinter
- 29 **Kakao**  
Heilpflanzentipp von Cornelia Titzmann
- 32 Astroservice
- 48 Lesen & Hören

## Regelmäßige Rubriken

Termine & Events 34  
Wer macht Was 38  
Kleinanzeigen - Termine 44  
Kleinanzeigen - Wer macht Was 45  
Impressum 50

Online auf [www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de)  
weitere Termine und Veranstaltungen

Coverbild: © Natasha Breen - Fotolia.com

## Körper Geist Seele Verlag

Hohenzollerndamm 56  
14199 Berlin  
mail@kgsberlin.de  
www.kgsberlin.de  
Großanzeigen: 030.6120-1600  
Redaktion: 030.6120-1602  
Kleinanzeigen: 030.6120-1603



**EINFACH LIEBE**  
*Entspannte Sexualität Leben*

Das Einfach Liebe Retreat mit Ela und Volker Buchwald.  
Kommende Termine für den fünftägigen Prozess:  
[www.einfach-liebe.de](http://www.einfach-liebe.de)

**Wir unterstützen Paare,  
ihre Liebe warm, lebendig und  
herzerfüllend zu erfahren.**



**Nimm dein Leben  
selbst in die Hand!**

**SIEGEL  
ONLINE  
Bestseller**

**NEU  
SPECIAL EDITION**  
2 DVD - EMOTION  
PLUS 12 ZUSÄTZLICHE  
BONUSFILME

**e-motion**  
DEUTSCHE SPRACHFASSUNG

2 DVD  
SPECIAL EDITION  
PLUS 12 ZUSÄTZLICHE  
BONUSFILME

INFO-  
Programm  
gemäß § 14  
JuSchG  
FSK

[WWW.HORIZONWORLD.DE](http://WWW.HORIZONWORLD.DE)



## IM ZWEIFEL GLÜCKLICH

Eigentlich hat Brad alles, um glücklich zu sein: eine liebende Ehefrau, eine erfüllende Arbeit und einen talentierten Sohn. Trotzdem beschleicht ihn ständig das Gefühl, nicht genug erreicht zu haben – im Gegensatz zu seinen früheren Studienfreunden, deren erfolgreiche Karrieren er neidisch aus der Ferne verfolgt. Als er mit seinem Sohn mögliche Colleges an der Ostküste besichtigt, ist eine Begegnung mit einem alten Freund unvermeidlich. Craig ist inzwischen ein gefeierter Buchautor, wodurch Brad sein Mittelklassestatus umso schmerzhafter bewusst wird. Bis er bemerkt, dass es einen Unterschied gibt zwischen einem erfolgreichem Leben und einem glücklichen.

Nach „Das erstaunliche Leben des Walter Mitty“ und „Gefühlt Mitte Zwanzig“ beweist Ben Stiller erneut, dass er auch mit leisen Tönen brilliert, und verkörpert glaubhaft und mit viel Witz einen Familienvater in der Krise. Unterstützt wird er dabei von seinen wie immer bestens aufgelegten Kollegen Luke Wilson, Michael Sheen und Jemaine Clement.

Film „Im Zweifel glücklich“ Originaltitel: Brad's Status, Regie: Mike White, Cast: Ben Stiller, Austin Abrams, Michael Sheen, Luke Wilson, Jenna Fischer, Jemaine Clement, seit dem 29. März 2018 in den Kinos, Infos auf [www.ImZweifelGluecklich-Film.de](http://www.ImZweifelGluecklich-Film.de)

## FACETTENREICHE GESÄNGE

Anlässlich ihrer 25-jährigen musikalischen Zusammenarbeit als DUO ZIKR touren die Künstler Olga Tkatschenko und Igor Silin aktuell gemeinsam mit dem Sextett „Stimme des Feuers“ durch Europa mit dem Konzert „Das Mysterium des Kelches“. Olga und Igor verwenden eine einzigartige Gesangstechnik, die sich aus Elementen des klassischen Gesangs (Kammer-Gesang), archaischer Gesänge, des Kehl- und Obertongesangs, europäischer und östlicher

Volksgesänge sowie des modernen Freejazz herleitet. Sie verzichten vollständig auf Text und kitzeln immer neue Facetten aus ihren Stimmen heraus. So zeigen sie, dass die menschliche Stimme wie ein Instrument klingen kann.

Konzert, Duo Zikr „Das Mysterium des Kelches“ am 3. April 2018, um 19:30 Uhr, Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche in 10789 Berlin, Tickets 32 Euro / erm. 21 Euro erhältlich über [www.eventim.de](http://www.eventim.de) oder reguläre Vorverkaufsstellen. Mehr Infos unter [www.duozikr.de](http://www.duozikr.de)



## JENSEITS VON GIER UND PROFITSTREBEN

In dieser Doku wird gezeigt, wie 1,5 Millionen Menschen mit regionaler, frischer Biokost versorgt werden, wie urbanes Wohnen mit einem Bruchteil der Energie möglich ist, wie ein Smartphone fair produziert wird und wie eine ehemals dem Unilever-Konzern gehörende Teefabrik in Selbstverwaltung funktioniert: eine filmische Entdeckungsreise zu den Einsteigern in eine neue Gesellschaft. Gibt es nach dem Zusammenbruch des „realen Sozialismus“ neben dem Kapitalismus, der global immer polarisierender Reichtum und Armut pro-



duziert, ein Gesellschaftsmodell, über das nachzudenken und um das zu streiten sich lohnt? Vier Menschen und Initiativen sagen: Ja! Sie haben sich entschlossen, Wege jenseits von Gier und Profitstreben zu gehen und dabei viel gelernt. Sie sind keine Aussteiger, sondern Einsteiger in eine neue Gesellschaft.

Doku „Zeit für Utopien“, Österreich 2018, Regie: Kurt Langbein, Kinostart am 19.04.2018, Infos zum Film auf [www.zeit-fuer-utopien.com](http://www.zeit-fuer-utopien.com)

### IMMERSIVE AUSSTELLUNG: ISM HEXADOME

ISM Hexadome ist ein neues Format und zugleich ein völlig neuartiges Instrument. Neun Installationen und Performances herausragender internationaler Klang- und Videokünstler\*innen sind dafür als Auftragsarbeiten entwickelt worden. Jedes Werk öffnet ein Tor zu einer Welt, die sich aus akustischen und visuellen Details zusammensetzt und die Kraft einer Verräumlichung von Klängen erfahrbar macht. ISM Hexadome ist eine immersive Ausstellung, die auf neue Weise die Verschmelzung von Kunst und Technik im Museumsraum ermöglicht. Sie wird im Zeitraum 2018-2019 erst in Berlin und dann international in Museen und auf Festivals zu sehen sein. Einige bekannte unter den vielen Künstlern der Installationen sind Brian Eno, Tarik Barri & Thom Yorke, René Löwe & Pfadfinderei.



ISM Hexadome, Immersive Sound & 360° Visual Exhibition, vom 29. März bis 22. April 2018 im Martin-Gropius-Bau in Berlin, Tickets erhältlich am jeweiligen Veranstaltungstag an der Kasse. Eintrittspreise und Veranstaltungsplan auf [www.berlinerfestspiele.de](http://www.berlinerfestspiele.de) unter dem Link Gropiusbau und ISM Hexadome, Bildcopyright: © Institute for Sound and Music Berlin

### CODE ZUR SELBSTHEILUNG

Neurowissenschaftliche und psychologische Studien zeigen, dass selbst chronische Krankheiten wie Diabetes, Asthma oder Bluthochdruck durch positive Emotionen, Entspannung und Bewegung gelindert werden können. Prof. Dr. Tobias Esch, Mediziner, Gesundheitswissenschaftler und Autor, erläutert mit Hilfe neuer Forschungsergebnisse, welche Faktoren für Gesundheit und Zufriedenheit entscheidend sind. Denn egal in welchem Alter der Mensch ist, wie sein Gesundheitszustand oder seine persönlichen Lebensumstände sind, in jedem von uns schlummern Potenziale, die für die Gesundheit genutzt werden können. Wie funktioniert Selbstheilung und wie können wir unsere Selbstheilungskompetenz stärken? Was muss sich in unserer Vorstellung von Medizin und in unserem Gesundheitssystem verändern, damit wir das Potenzial der Selbstheilungskräfte voll nutzen können?



Vortrag mit Prof. Dr. Tobias Esch, „Ein Code zur Selbstheilung?“ am 10.04.2018 um 17:30 Uhr im Urania Kleist-Saal, An der Urania 17, 10787 Berlin, Normalpreis 10,35 Euro, Infos unter [www.urania.de/programm](http://www.urania.de/programm)



#### FRÜHSOMMER IN STELLSHAGEN

Egal ob aktiv mit dem Fahrrad durch die malerische Natur oder mit einem guten Buch in der Hängematte – der Frühsommer in Stellshagen bringt alle Lebensgeister zurück und macht neugierig auf den nahen Sommer.

Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 282€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 464€ im DZ, 13.05. bis 18.05.2018 und 21.05. bis 29.06.2018 zw. So. & Fr. [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)



Hotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen  
T 038825-44-0, F 038825-44-333 | DE-ÖKO-006  
[info@gutshaus-stellshagen.de](mailto:info@gutshaus-stellshagen.de), [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)

bio hotels my



## DER HIMMEL ÜBER BERLIN

1987 erstrahlte Wim Wenders' „Der Himmel über Berlin“ erstmals auf der Leinwand. Am 29. Oktober 2017 jährte sich dieser Kinostart zum 30. Mal. Die Wim Wenders Stiftung hat in diesem Zusammenhang ein umfangreiches Restaurierungsprojekt gestartet, um den Film bis ins Detail aufzubereiten und in 4K-Fassung verfügbar zu machen. In dem Film wandern die Engel Damiel und Cassiel durch das geteilte Berlin, beobachten die Menschen und lauschen ihren Gedanken. Als Damiel sich in die Trapezkünstlerin Marion verliebt, erwächst in ihm das Verlangen, selbst Mensch zu werden. Er gibt seine Unsterblichkeit auf, um das zu erleben, was Engeln vorzuenthalten bleibt: die irdische Existenz und die sinnliche Erfahrung des Menschseins.

Film „Der Himmel über Berlin“, Regie: Wim Wenders; Drehbuch: Wim Wenders, Peter Handke, Richard Reitinger; mit Bruno Ganz, Otto Sander, Curt Bois, Peter Falk uva., Kinostart der Neufassung am 12.04.2018, Infos zum Film auf [wimwendersstiftung.de/film/der-himmel-ueber-berlin/](http://wimwendersstiftung.de/film/der-himmel-ueber-berlin/)

## DENK DICH GESUND!

Manch einer hat vielleicht schon einmal den Satz gehört: „Du bist, was du denkst.“ Was genau verbirgt sich aber dahinter und wie beeinflussen meine Gedanken mein Bewusstsein, meine Einstellung und mein Handeln?



Auch die Quantenphysik hat mittlerweile erkannt, dass unsere Aufmerksamkeit unsere Wirklichkeit bestimmt. Doch viele Menschen unterschätzen immer noch die Macht der Gedanken und trauen sich nicht zu, ihre Gedankenwelt einmal genau unter die Lupe zu nehmen und sie gegebenenfalls zu justieren. In dem Vortrag von Dr. med. Achim Kürten, Leiter des Zentrums für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin im St. Hedwig-Krankenhaus

Berlin, erfahren Sie, wie Sie die Kraft des Denkens für sich und Ihre Gesundheit nutzen können, wie Sie Ihre Gedanken in die richtige Richtung lenken und sich somit zu mehr Kraft, Vitalität und Lebensfreude verhelfen können.

Vortrag mit Dr. med. Achim Kürten „Gedanken sind keine Fakten – denk dich gesund!“ am 13.04.2018 um 17:30 Uhr im Urania Raum Voltaire, An der Urania 17, 10787 Berlin, Normalpreis 10,35 Euro, Infos unter [www.urania.de/programm](http://www.urania.de/programm)

## TAGEBUCH DER STILLE

Das Tagebuch der Autorin Karin Petersen gibt Einblicke in die Erfahrungen, Beweggründe, Erlebnisse, Fragen, Anliegen, Sehnsüchte und Erkenntnisse einer Meditierenden, die, wie viele heute Praktizierende, keiner bestimmten spirituellen Tradition oder Religion angehört. Ausgehend von der täglichen Meditationspraxis, die als inneres Erlebnis in ihren vielen Facetten beschrieben wird, handelt es vor allem vom Hineinwachsen der meditativen Erfahrung und Grundhaltung in das Erleben und die Wahrnehmung des Alltäglichen auf all den verschiedenen Ebenen, auf denen sich Menschen von heute bewegen und herausgefordert sind. Mit einer ebenso feinfühligem wie klaren Sprache fasst die Autorin in Worte, was beim Meditieren oft namenlos bleibt: den Reichtum eines inneren Erlebens, dem sich neue Bewusstseins Ebenen erschließen, und das Aufleuchten von Augenblicken des Seins, die nicht durch Bewertungen und andere gedankliche Konzepte vorgeprägt sind. Meditierende kann dieses Buch in ihrem Weg bestärken und neu motivieren, und Menschen, die meditieren möchten, kann das Buch ermutigen, diesen Schritt zu tun.

Vortrag und Buchvorstellung „Tagebuch der Stille“ von Karin Petersen am 18. April um 20 Uhr im Dharmabuchladen GmbH, Akazienstraße 17, 10823 Berlin, Eintritt: 7 Euro. Bitte anmelden da begrenzte Platzzahl unter 030-784 50 80 oder [info@dharmabuchladen.de](mailto:info@dharmabuchladen.de), weitere Infos auf [www.dharma-buchladen.de](http://www.dharma-buchladen.de)

## DOKU: CITITZEN ANIMAL

Wir alle lieben Tiere. Wir sind von ihnen umgeben, egal ob wir in der Stadt oder auf dem Land leben. Die Pegasus Familie das sind Mutter Tatjana, Vater und Regisseur Oliver und ihre 4-jährige Tochter Bonnie. Sie reist über 10.000 Kilometer durch Europa, um den Tieren dieser Welt eine Stimme zu geben. Ihre Aufgabe: Antworten auf die Fragen der Tiere zu finden. Auf ihrer Reise treffen sie Dr. Jane Goodall (Verhaltensforscherin und UN-Friedensbotschafterin), Paul Watson (Sea Shepherd), Edmund Haferbeck (PETA), Dr. Antoine F. Goetschel (Global Animal Law), Christa Blanke (Animals' Angels), Katharina Kuhlmann (Autorin, Vegan-Konditorin und PETA-Botschafterin) und viele Andere, die sich dafür einsetzen, allem Leben mit Respekt und Empathie zu begegnen. Cititzen Animal ist ein unter-



haltsamer Familienfilm, der zeigt, dass jeder etwas für ein besseres Tierleben tun kann. Dr. med. vet. Madeleine Martin, Tierschutzbeauftragte des Landes Hessen, hat die Schirmherrschaft übernommen.

Doku „Citizen Animal“ Premiere am 29. April 2018, 18.30 Uhr in Berlin im Kino Babylon, allgemeiner Kinostart am 26. April 2018, weitere Infos zum Film und Termine von Aufführungen in anderen Städten auf [www.citizenanimal.de](http://www.citizenanimal.de), Bildcopyright: © citizen animal, Tatjana Kühn

### INTERNATIONAL JAZZ DAY

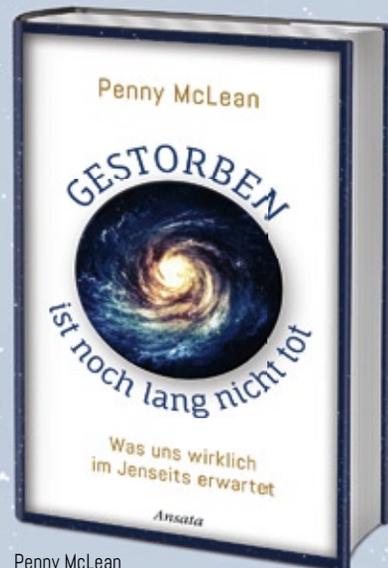
Der von Herbie Hancock konzipierte und 2011 erstmals von der UNESCO für den 30. April auserufene International Jazz Day hat sich rasch zu einem weltweit beachteten Termin entwickelt. Die Werkstatt der Kulturen nutzt diesen Tag, um in 2018 ihr vom 28.- 29. April stattfindendes Jazz vorzustellen.



Jahres Special World Am 28. April um 20 Uhr startet die neue Konzertreihe „World Jazz Night“ bei der einmal im Monat ein aussergewöhnlicher internationaler World Jazz Musiker vorgestellt wird. Am 29. April um 16 Uhr eröffnet die Garten-Saison mit der „Homage Session“. Jeden Sonntag wird eine neue Persönlichkeit des internationalen World Jazz vorgestellt. Am eigentlichen International Jazz Day, dem 30. April, ist die Werkstatt der Kulturen für Besucher\*innen geschlossen, aber die Veranstaltung wird ab 18 Uhr aus dem Club live gestreamt.

Jazz um dem International Jazz Day ab Sa., 28.4. bis So., 29.4.2018, Werkstatt der Kulturen, Wissmannstraße 32, 12049 Berlin, Eintritt ist frei, Live-Stream am International Jazz Day am 30.4.2018, Infos unter [www.werkstatt-der-kulturen.de/de/spielplan](http://www.werkstatt-der-kulturen.de/de/spielplan)

## Eine spektakuläre Reise in das Leben nach dem Tod



Penny McLean

Gestorben ist noch lang nicht tot

288 Seiten • € 22,- [D]

ISBN 978-3-7787-7495-3

Wer wüsste nicht gern, was wirklich passiert, wenn man den Körper verlässt? Dieses bahnbrechende Buch vermittelt die Gewissheit, dass der Tod nicht das Ende bedeutet, sondern die Heimkehr in eine Heimat, die uns lieb und vertraut ist!

Mit großer farbiger Faltkarte zur Reise der Seele durch die Planetensphären

**Ansata**

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

## IN GUTEN WIE IN SCHLECHTEN ZEITEN

Zusammen. Ein Leben lang. Wer kann das schon? Wer will das noch? Was uns heutzutage wie ein Kuriosum erscheint, war für die Generation unserer Großeltern die Normalität. Ebenso die Jungfräulichkeit vor der Ehe. Diese Generation kennt sie noch, die traditionelle Hochzeitsnacht. Ein indisches Ehepaar, das gegen das Kastensystem geheiratet hat und deshalb mit seinen Familien brechen musste. Ein japanisches Ehepaar, das zwangsverheiratet wurde und sich sehr schwer tat mit dem Lieben. Ein knorriges Nachkriegspaar aus dem Ruhrgebiet. Und zwei homosexuelle Männer aus den USA, die erst heiraten durften, nachdem sie schon fünf Jahrzehnte beisammen waren und die damit verbundenen rechtlichen Probleme lösten, in dem der eine den anderen adoptierte. Vier Paare aus drei Kontinenten erzählen offen und ehrlich, was es heißen kann, 55 Jahre und länger zusammen zu sein. Was auch immer sie zusammenführte, ob Liebe oder arrangierte Ehe, sie alle haben gemeinsam, dass sie sich ein komplettes Leben dieser Beziehung gewidmet haben. Im Guten, wie im Schlechten. Vielleicht nicht immer glücklich, ganz sicher nicht ohne Kämpfe - aber trotzdem zusammen. Und was steht da am Ende, wenn man sich nach einem ganzen Leben in die Augen blickt?



Film „Nacht der Nächte“, Regie & Buch: Yasemin & Nesrin Samdereli, mit den Ehepaaren Rotthäuser, Nagarayya, Sugihara sowie Norman MacArthur & Bill Novak, Kinostart am 05.04.2018, Infos zum Film auf [www.nachtdernaechte-derfilm.com](http://www.nachtdernaechte-derfilm.com)

## DER MANIPULATION ENTKOMMEN

Viele Menschen ordnen Begriffe wie „mentale Manipulation“ nur politischen Manövern, Verkaufsstrategien oder Sekten zu. Seltener fallen uns dazu Situationen aus dem Alltag ein: emotionale Erpressung innerhalb der Familie, Machtspiele im Job, Herrscherpositionen in Beziehungen oder der starke Einfluss eines Freundes... Daher leben zahllose Menschen in von Macht und Übergriffigkeit geprägten Beziehungen, ohne es zu verstehen. Sie sind verängstigt, gestresst, ohne aber darauf zu kommen, dass



eine Person ihrer Umgebung sie ihrer Energie berauben könnte. In dem Vortrag von Christel Petitcollin erfahren Sie über eine simple und zugleich ausgeklügelte, aber effiziente Technik, Triebwerke von Manipulation zu entdecken. In einem folgenden Workshop kann der Teilnehmer dann intensiver in diese Techniken einsteigen, vor allem, wie es gelingt, solchen Übergriffen zu entkommen. Die Französin Christel Petitcollin ist Therapeutin und Buchautorin von mittlerweile 16 Büchern. Sie beschäftigt sich in Ihrer Praxis in Montpellier mit dem Phänomen der Manipulation und mit Hypersensibilität.

Vortrag „Seid nicht mehr manipulierbar“ am 4. Mai um 17 Uhr in der Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, kostenloser Eintritt. Der Workshop findet am 5. und 6. Mai statt. Weitere Infos auf [www.christel Petitcollin.com](http://www.christel Petitcollin.com). Anmeldung unter [kawb@gmx.de](mailto:kawb@gmx.de) oder 0157-30301170

## KINDHEIT FREI LEBEN

Ein idyllischer Ort mitten im Wald – Lebenswelt einer Gemeinschaft mit 1 bis 7-jährigen Kindern. Kurz vermittelt sich sogar der Eindruck, dass sie hier ganz auf sich gestellt sind. Doch das Gelände gehört zu einem Kindergarten, in dem die Kinder liebevoll begleitet werden von Erzieherinnen und Erziehern, ganz ohne verquere Vorstellungen von frühkindlicher Bildung. Es gilt das Prinzip, dass Kinder von ganz allein lernen, sich frei entfalten können. Mit allem,



was der Wald hergibt, werden Fantasiefiguren gebaut, Steckenpferde geschnitzt, ganze Küchen eingerichtet. Sie haben keine andere Aufgabe, als zu spielen – mit den anderen und mit der Natur. Ein stiller Protest sei ihr Film, sagt Margreth Olin. Still vielleicht, aber äußerst wirksam. Man sieht Erziehungsinstitutionen danach mit anderen Augen.

Doku „Kindheit“ von Margreth Olin, Norwegen 2017, dt. Voice-Over-Fassung, Kinostart am 19. April 2018, Infos unter [www.kindheitderfilm.de](http://www.kindheitderfilm.de), Bildcopyright: © Norsk Filmdistribusjon

## YOGA GEGEN DEPRESSION

In der westlichen Welt nehmen Depressionen in den letzten Jahrzehnten dramatisch zu. In Deutschland ist die Depression neben den Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung. Auf der Suche nach geeigneten Alternativen zur jahrelangen Einnahme von Psychopharmaka mit den vielfältigen Nebenwirkungen zeigte sich, dass ein regelmäßiges Training von Yoga, mit Bewegung, Entspannung und Meditation vergleichbare unmittelbare Wirkungen hatte und bezüglich der Nachhaltigkeit deutlich bessere



Ergebnisse zeigte. An den Lehrstühlen für Naturheilkunde und Mind-Body-Medizin, z.B. an der Berliner Charité unter Leitung von Prof. Michalsen, wird ganz gezielt geforscht, in welchem Maße Yoga eingesetzt werden kann, um die Ursachen und Symptome der Depression zu behandeln. Michalsen erklärt, dass der Yoga dabei generell alle anderen Formen alternativer Behandlung deutlich zurückgedrängt hat. Gemäß seiner Expertise ist Yoga heute führend als begleitende (adjuvante) Therapie. Anna Trökes möchte an diesem Abend erklären, was eigentlich genau unter dem Krankheitsbild der Depression zu verstehen ist und wie genau Wirkweisen des Yoga in der Therapie zu erklären sind.

Vortrag mit Anna Trökes „Depression, wie uns Yoga helfen kann“ am 25. April, 20 Uhr im Dharma Buchladen, Akazienstraße 17, 10823 Berlin, 7 Euro. Bitte anmelden da begrenzte Platzzahl unter 030-784 50 80 oder [info@dharma-buchladen.de](mailto:info@dharma-buchladen.de), weitere Infos auf [www.dharma-buchladen.de](http://www.dharma-buchladen.de)

## Englisches Medium Billy Cook in Berlin

**4. bis 9. Mai 2018**

Billy Cook ist ein international sehr bekanntes und erfahrenes Medium. Er wird von vielen Menschen, die bereits Sitzungen bei ihm hatten und auf diesem Wege den Kontakt zu Ihren Lieben in der Jenseitigen Welt wieder herstellen konnten, sehnsüchtig in Berlin erwartet.



Billy Cook wird am **4. Mai** im Rahmen eines medialen Abends den Kontakt zu Ihren Lieben herstellen.

Vom **7. bis 9. Mai** wird Billy Cook für Einzelsitzungen zur Verfügung stehen. In einer Einzelsitzung werden Sie viele Beweise dafür bekommen, dass Ihre Lieben noch immer an Ihrer Seite sind.

Für den **5. Mai** suchen wir Probanden, die das notwendige Verständnis für Lernende aufbringen und gern eine kostenlose Probesitzung wahrnehmen möchten.

Für alle Interessierten in Greifswald und Umgebung: Medium Eva Ullrich ([Seelenheilung-Ullrich.de](http://Seelenheilung-Ullrich.de)) ist vom **6. bis 8. April** in Greifswald mit Medialem Abend, Workshop und Einzelsitzungen.

Anmeldung unter: 0172-1660437

### Infos und Anmeldung:

0172-1660437

[seelenheilung@email.de](mailto:seelenheilung@email.de)

[www.seelenheilung-ullrich.de](http://www.seelenheilung-ullrich.de)



*Wolf Sugata Schneider*

## *Woran erkennt man einen Veganer? Er wird es dir erzählen*

Früher waren es nur die Franzosen und Italiener, die stundenlang über das Essen sprachen, als gäbe es nichts Wichtigeres auf der Welt. Jetzt ist auch ein Großteil der Deutschen so. Aber eigentlich ist das gut. Besser man spricht über Kohlenhydrate und Eiweiße, von mir aus auch über die Ingredienzen eines guten Smoothies, als über Autos, Panzer, Fußball oder nur über das Wetter. Im Grunde sind wir doch irgendwie immer noch Würmer, das heißt Röhren, in die man vorne was reinsteckt, damit, hoffentlich ohne allzu große Beschwerden unterwegs, hinten was rauskommt. Unser Organismus ist ein Verdauungsapparat mit ein bisschen was drumrum: die vorderen Gliedmaßen zum Ergreifen des Essens, die hinteren zum Davonlaufen vor Neidern und Fressfeinden. Dann noch ein Kopf vorne dran zum Beißen und Kauen und eine Handspanne darüber ein Gehirn, das man aber nicht überbewerten sollte.

### *Sich achtsam ernähren*

Andererseits kann man die Sache auch positiver betrachten als mein Genörgel grad eben. Ernährung war und ist für Millionen von Menschen der Einstieg in die Beschäftigung mit sich selbst. Es ist die „Zubringerautobahn zur Spiritualität“, so habe ich das Thema in meiner Zeitschrift Connection vor Jahren einmal genannt. Wenn das Bewusstsein, dass wir alle miteinander zusammenhängen, erwacht, hört man vielleicht auf damit, andere Tiere zu essen, oder wenigstens solche, die in KZs gehalten wurden. Außerdem weiß man dann, wie sehr eine gute Ernährung die Basis für körperliche Gesundheit ist. Ernährst du dich gut, brauchst du keinen Arzt mehr und bleibst bis ins hohe Alter fit, das ist als Faustregel schon mal nicht schlecht. Bio-Ware ist besser als die aus der konventionellen Landwirtschaft, die übrigens auch für das Insektensterben verantwortlich ist. Lokale Nahrungsmittel schmecken besser als die noch unreif gemerteten

aus anderen Kontinenten, je lokaler desto besser, und sie sparen den umweltschädlichen Transportaufwand. Das ist zwar alles schon tausendmal gesagt worden - aber es ist wahr!

### *Der agroindustrielle Komplex*

Weniger bekannt ist, wie sehr der wirtschaftliche Komplex aus Agroindustrie und Nahrungsmittelverarbeitung unser Leben bestimmt und wie sehr das zur Ausbeutung der Böden, der Biodiversitätsreduktion durch Monokulturen und Düngemittel führt. Teils verwüsten dadurch ganze Regionen, u.a. weil die Agroindustrie das Grundwasser anzapft und extrem stickstoffhaltige Abflüsse aus dieser Art der Landwirtschaft die Gewässer zum Kippen bringen. Nicht nur die Umwelt wird durch diese Art der Herstellung ruiniert, auch unsere Körper werden geschädigt durch das, was da nun in den Regalen der Discounter steht, meist mehrfach verpackt, durch Konservierungsmittel haltbar gemacht und oft so zuckerreich, dass die Anzahl

der Übergewichtigen (mit BMI >25) von weltweit einer Milliarde im Jahr 2003 auf mehr als 2 Milliarden im Jahre 2016 zugenommen hat (Quellen: WHO und The Lancet). Demgegenüber lag die Anzahl der hungernden oder unterernährten Erdbewohner im Jahr 2016 bei 815 Millionen; sie wächst seit 2015 wieder an (Quelle: FAO). Krasser Mangel auf der einen Seite, Verschwendung, Verfettung und Schlankeitswahn auf der anderen - wie konnte es nur so weit kommen?

Vielleicht muss man bei der Erklärung des zugrunde liegenden Systems auf sowas wie Fabian Scheidlers „Megamaschine“ kommen, über die er das Buch „Ende der Megamaschine - Geschichte einer scheiternden Zivilisation“ geschrieben hat (2015 im Promedia Verlag). Der Moloch hält uns alle gefangen und macht damit nicht einmal die glücklich, die dabei gut verdienen - Nestlé, Monsanto und alle, die in diesen Räderwerken mitmachen, ohne aufzumucken. Wir dürfen uns eben nicht damit begnügen, nur neue Apps für das alte Betriebssystem vorzuschlagen - die Programme unserer nationalen politischen Parteien -, wir brauchen ein ganz neues Betriebssystem für die Zivilisation auf unserem Planeten.

### *Jenseits des Tellerrandes*

Das Gehirn, das da oberhalb des Gebisses von uns Wurmexistenzen im Kopf auch noch drin ist, vielleicht ist es ja doch zu irgendwas gut. Wir sollten es zum Verstehen der Zusammenhänge nutzen. Dann gibt es zwischen uns vielleicht doch noch mehr zu besprechen, als nur, ob die Pasta al dente und Rucola als Modesalat nicht schon wieder out ist. Es ist nämlich für unsere Verdauung und Gesundheit auch wichtig, ob wir glücklich sind. Glückliche Menschen sind unter Umständen auch bei nur mittelmäßiger Ernährung gesünder als sich perfekt ernährenden Miesepeter. Und auch die Qualität unserer Beziehungen spielt dabei eine Rolle; womit wir unseren Lebensunterhalt verdienen; mit wem wir zusammen wohnen; und auch die Qualität unseres gesamten Freundeskreises, nicht nur die der priorisierten Beziehungen (Lebenspartner und Kleinfamilie).

Ich hoffe, dass die Besessenheit mit dem, womit wir uns ernähren und wie wir es zubereiten, den konjunkturellen Höhepunkt bald überschritten hat und wir uns wieder mehr dem zuwenden können, womit wir uns geistig und emotional ernähren und wie wir unsere Zivilisation als Ganzes am besten gestalten.

### *Jetzt mal persönlich...*

Da in dieser Ausgabe der KGS Berlin Ernährung das Thema ist, möchte ich nach diesem grantigen Rundumschlag nun doch noch etwas spezifischer zum Thema Ernährung Stellung nehmen. Zuerst das Persönliche: Ich lebe seit mehr als 40 Jahren vegetarisch, es geht mir sehr gut damit. Seit ein paar Jahren bin ich zudem ‚Fast-Veganer‘ - ich gönne mir Butter und Sahne von Kuhmilch. Seit Jahrzehnten habe ich auf Weißmehl und industriellen Zucker weitgehend verzichtet, und ungefähr die Hälfte meiner Nahrungsmittel ist bio. Ich koche fast jeden Tag selbst (oder mache mir Rohkost) und verwende dabei keine industriell verarbeiteten Nahrungsmittel (processed food), sondern die jahreszeitlich verfügbaren, möglichst lokale. Das sage ich, weil uns Menschen immer ‚das Persönliche‘ interessiert - mich auch -, und wenn ich gefragt werde.

### *Missionare des Guten*

Das Missionieren für eine Ernährungsvariante (oder sonst einen Lebensstil) mag ich nicht, obwohl ich weiß, wie sehr das Fleischessen und andere Charakteristika des Ernährungsstils der Mehrheit dem Weltganzen schaden. Einfach deshalb, weil missionarischer Eifer zu Gegenreaktionen führt. So z.B. verzeichnet die Zeitschrift „Beef! - für Männer mit Geschmack“ (von Gruner&Jahr, wo auch GEO erscheint) sensationelle Erfolge, seit die vegane Bewegung in den vergangenen Jahren zu Hochtouren aufläuft. Und die Kinder von Hardcore-Spiris und Ernährungsfanatikern laufen zum Entsetzen ihrer Eltern in Scharen zu den Normalos über, weil sie ihre Mitschüler darum beneiden, zu McDonald's gehen oder Coca-Cola trinken zu dürfen. Irgendwann wollen sie mit dem Lebensstil ihrer Eltern vielleicht gar nichts mehr zu

haben. Es kommt eben darauf an, wie wir für das werben - oder wie wir es sichtbar machen -, was wir für gut halten. Dass wir es tun allein, genügt noch nicht.

### *Glaubenskämpfe*

Das gilt natürlich auch für Religion und Politik. Nicht mehr Vorbild sein wollen, nichts tun und nichts sagen, das ist für mich keine Lösung. Andererseits will ich nicht invasiv sein und auch nicht fordernd oder moralisierend. Manchmal bin ich es doch, getragen von heißen Gefühlen, das ist vielleicht verzeihlich. Aber die Dosierung der Emphase und Besserwisseri erscheint mir dabei wichtig zu sein. Jeder von uns weiß irgendetwas besser als irgendein anderer und ist insofern ein Besserwisser. Damit hinterm Berg zu halten ist nicht gut. Es kommt aber darauf an, ob wir das anderen reindrücken, oder ob wir durch einen mitfühlenden, verständnisvollen Ansatz überzeugen. Wenn Ernährungsweisen zu Glaubenskämpfen führen, so wie früher - und oft auch heute noch - in Religion und Politik, dann ist der Schaden des eigentlich Guten manchmal größer als sein Nutzen.

*Sugata liest seine Texte für Sie.  
Audios auf: [www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de)*



Wolf Sugata Schneider Jg. 52.  
Autor, Redakteur, Kabarettist.  
1985-2015 Hrsg. der Zeitschrift Connection  
Blog: [www.connection.de](http://www.connection.de).  
Kontakt: [schneider@connection.de](mailto:schneider@connection.de)  
[www.connection.de](http://www.connection.de)

# Peace Food

Studien zeigen, wie sehr der Konsum von Tierprotein auf breiter Grundlage gesundheitlich schadet. Übergewicht und Diabetes II sind nur die gut sichtbare Spitze eines gewaltigen Eisberges, dessen wahres Ausmaß uns bisher - wie bei Eisbergen üblich - zu sieben Achteln verborgen blieb. Nun aber ist zunehmend deutlich geworden, welch dramatisches Elend da unter der Wasseroberfläche herangewachsen ist. Die Fakten sind hart und klar: Wir richten uns zugrunde, wenn wir tierisches Eiweiß zu uns nehmen.

Natürlich ist es erschreckend, jetzt - nach Jahrzehnten anderslautender Propaganda - zu hören, wie dramatisch Milch(produkte) und Fleisch den direkten Weg in Krebs und obendrein auch noch Osteoporose pflastern. Das ist das genaue Gegenteil von allem, was uns die Milch-, Fleisch- und überhaupt Lebensmittelindustrie über Jahrzehnte predigte, was Kinder schon in der Schule lernten. Aber es ist nie zu spät umzudenken: In Ländern mit äußerst geringem Milchkonsum wie Nigeria ist Osteoporose praktisch unbekannt, in Ländern jedoch mit noch höherem Konsum als in den deutschsprachigen - etwa Finnland - ist sie eine Volksseuche. Aber auch Studien aus einem einzigen Land wie den USA ergeben, dass dort lebende buddhistische Nonnen bei veganer, d.h. tierproteinfreier Ernährung keine Anzeichen von Osteoporose zeigen, wohin ihre gleichaltrigen amerikanischen Geschlechtskolleginnen mit der US-typischen Tiereiweißmast damit ein großes Thema haben. Aber es wird noch viel schlimmer, wenn wir uns anschauen, wie sich das Brustkrebsrisiko mit Fleischessen und Milchtrinken erhöht und auch das für Prostatakrebs.

Natürlich bleibt bei all dem auch die seelische Beteiligung wichtig, aber es ist nur die eine Seite der Medaille, die andere ist und war immer der Körper, jenes Haus, in dem die Seele seit unserer Empfängnis lebt. Hier gilt der Satz der Heiligen Theresa von Avila: „Lasst uns gut sein zum Körper, damit die Seele gern in ihm wohne.“ Dazu müssen wir dem Körper natürlich auch geben, was er braucht und ersparen, was ihn belastet und schädigt wie Fleisch, egal von welchem Tier, und Milchprodukte, egal welch wohlschmeckende Form sie annehmen können. Für mich persönlich ist es zum Beispiel gar kein Verzicht, Milch wegzulassen, sie hat mir seit dem späten Abstillen nie mehr geschmeckt, aber ein Butterbrot zu einem knackigen Apfel oder ein verführerisch angerichtetes Mousse au Chocolat lacht mich immer noch hin und wieder an.

Nun habe ich aber in Bergen von Studien, die ich für Sie und mich durchgeackert und in „Peace Food“ zusammengefasst habe, gelesen und verstanden, was gerade Milch(produkte) anrichten können durch die darin enthaltenen Wachstumsfaktoren wie IGF-1, die nach der Kindheit und Jugend und damit abgeschlossenem Körperwachstum offensichtlich das Wachstum von Krebs fördern. Die Cholesterin-erhöhende und damit Gefäß-schädigende Wirkung kommt wie bei Fleisch noch hinzu. All das hat mir das Umdenken erleichtert und meinen Entschluss gefördert, mir

und meinem Körperhaus so etwas in Zukunft zu ersparen. Es hat mich gefreut zu hören, dass Ex-US-Präsident Bill Clinton nach Lektüre derselben Studien auch denselben Schluss daraus zog und seine Ernährung auf vegane Kost umstellte, um - wie er sagte - seine Enkelkinder noch zu erleben. Der bis dahin leidenschaftliche Burger-Fan hatte schon mehrere Bypass-Operationen hinter sich. Diese sind aber niemals erfolgreich im Sinne von Hemmung der Verkalkungsprozesse oder gar Rückgängigmachung von Gefäßverschlüssen, sondern reparieren nur zeitweilig einzelne Blockaden, aber alles bleibt im bereits erreichten Zustand.



Konsequent gesunde, d.h. in diesem Fall Tierprotein-freie Kost kann aber nicht nur die Arteriosklerose aufhalten, sondern sogar Verschlüsse wieder rückgängig machen. Eine Studie des US-Arztes Caldwell Esselstyn belegt das sogar mit Röntgenbildern.

Wir können uns all das und noch mehr ersparen und dabei auf allen Ebenen ungeheuer gewinnen. Anstatt große Mengen hochwertiger Kohlenhydrate an Tiere zu verfüttern, um kleine Mengen tierischen Eiweißes zu produzieren, könnten wir - wie ich aus persönlicher Erfahrung weiß - mit tierproduktfreier Ernährung unser Leben enorm voranbringen. Allein wenn wir nicht mehr all die Angst mitessen, die im Fleisch gequälter und unter extremer Todespanik geschlachteter Tiere steckt, geht es uns gleich schon viel besser, denn Angst reduziert immer den Lebensgenuss. Seit 40 Jahren vermeide ich Fleisch und fühle mich leistungsfähig, energiegeladener und froh, dass ich an all dem Elend der Tier-Zuchthäuser, Tiertransporte und Schlachthöfe keinen Anteil mehr habe und den Hunger in der Welt zumindest nicht mehr über meine Ernährung fördere, sondern im Gegenteil der Klimakatastrophe vegan essend sogar entgegenwirke. Seit fast zwei Jahren lebe ich ganz ohne Tiereweiß, d.h. auch Milch(produkte) und Eier bleiben außen vor, und das bringt noch mehr und schönere Geschenke mit sich: Es fällt viel leichter, sein Gewicht zu halten, weil Bewegung mehr Freude macht und der Grundsatz bei veganer Kost automatisch steigt, die Körperausdünstungen werden angenehmer, das Stinken der Körperausscheidungen lässt nach und man verfügt über mehr und Energie, was sich leicht anfühlt und in gehobener Stimmung resultiert. Tiere, sogar wilde, verlieren die Angst vor einem, Schmetterlinge landen schon mal wie sonst nur auf Blumen. Und all das geschieht einfach so im Alltag. Sie brauchen nicht erst in die Karibik zu düsen, um mit Delphinen zu schwim-

men, was zugegebenerweise viel Spaß macht, es reicht sich zum Meditieren in den heimischen Wald zu setzen und eigentlich wilde Tiere werden mit der Zeit kommen, wohl um an ihrem Schwingungsfeld teilzuhaben.

Beim Weglassen von Fleisch und Milch(produkten) geht es also wirklich nicht primär um Verzicht, sondern um Zuwachs und Gewinn(en) auf so vielen Ebenen. Es geht natürlich nicht darum, Allesesser herunterzumachen, sondern ihnen zu helfen, aufzusteigen hinsichtlich Lebensstimmung und -gefühl. Die Geschenke kommen der Reihe nach und beziehen sich auf Innen- wie Außenwelt. Ihr Aussehen wird enorm profitieren und Sie fühlen sich nicht nur jünger, sondern sehen auch jünger aus, die Gedanken werden klarer, was logisch ist, weil sich die Durchblutung bessert. Das Blut wird flüssiger, was sich seelisch in einem Empfinden von In-Fluss-Kommen zeigt. Nicht umsonst sprechen Glücksforscher vom Flow oder Fluss. Bewusste vegane Ernährung regt sehr dazu an, diesen Flow-Bereich auf körperlicher und seelischer Ebene zu erreichen und zu halten. Vor allem diese wundervolle Stimmung ist zu betonen, wenn der Organismus erst einmal all die Schlacken und Gifte ausgeschieden hat und weniger neue aufnimmt.

Wir haben also so viel zu gewinnen, packen wir es an! Und wir können nebenbei noch so vielen so viel schenken und ihr Dasein erleichtern, von den Tieren über die Menschen der Hungerländer bis zu Mutter Erde. Frieden beginnt immer innen oder er beginnt nicht. Die letztlich einfache Ernährungsumstellung kann Frieden schaffen und Glück fördern. Wir können dadurch Frieden finden in unseren Herzen und diesen auch nach außen wirken lassen, ganz im Sinne eines der bedeutendsten Heiligen, Franz von Assisi, der aus weitem Herzen sagen konnte: „Herr mach mich zu einem Werkzeug Deines Friedens.“

Ruediger Dahlke ist seit 1979 Arzt und Psychotherapeut, absolvierte die Zusatzbildung zum Arzt für Naturheilweisen und bildete sich während des Studiums in Homöopathie weiter. Der Öffentlichkeit wurde er vor allem als Autor von Büchern zur ganzheitlichen Psychosomatik bekannt. Durch seine Bestseller Peace Food wurde er zum Mitbegründer der veganen Welle. Weitere Informationen zu seiner Person und seinem Wirken unter [www.dahlke.at](http://www.dahlke.at).



**Buchtipp:**

Peace Food: Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt. Ruediger Dahlke, 336 Seiten, 19,90 Euro, Gräfe und Unzer Verlag



**Ernährung  
nach  
geistigen  
Grundsätzen**

**Videos  
zu sehen bei**

**[www.lebendige-ethik-schule.de](http://www.lebendige-ethik-schule.de)**

# *Für Ihre Schönheit und Vitalität*

## *Ganzheitliche Ernährung nach TCM*



Schönheit kommt von innen. Die TCM hat in ihrer jahrtausendealten Entwicklungsgeschichte viele Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Schönheit hergestellt. Arznei- und Nahrungsmittel werden in der TCM nicht strikt getrennt, viele der Heilkräuter werden auch in alltäglichen Essenzubereitung genutzt. Ob ein Kraut, eine Frucht, ein Gemüse oder ein tierscher Bestandteil in der Medizin oder als Nahrungsmittel

Einsatz findet, hängt von der Dosis, der Qualität, der Herkunftsregion und der Art der Einnahme ab.

Beachten Sie, dass Ihre Ernährung als Ganzes ausgewogen ist. Salat beispielsweise gilt als sehr gesund. Salat ist kühl, reinigend und befeuchtend. Würden Sie jetzt aber ausschließlich Salat essen, entzögen Sie all jenen Prozessen Ihres Körpers die Arbeitsgrundlage, welche auf Wärme, Trockenheit und Gemäch-

lichkeit angewiesen sind. Bei einer heißen Konstitution macht sich das erst sehr spät bemerkbar und kann sogar therapeutisch sinnvoll sein. Aber bei einer kalten Konstitution würde so eine Ernährung schnell zu Durchfall und Müdigkeit führen. Seien Sie auch bei der Kombination Ihrer Lebensmittel freundlich und achtsam mit sich selbst! Vitale und strahlende Haut und Haare, moderates Gewicht, harmonische

Durchblutung, starke Nägel und wache Augen sind Nebeneffekte harmonischer Prozesse unseres Körpers. Das Fundament für diese Prozesse ist unsere Ernährung. All die folgenden Mittel eignen sich zur dauerhaften Ergänzung ihres Speiseplans und fördern Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

### Rosenknospen

Sie haben eine wunderbar erwärmende und durchblutungsfördernde Wirkung. Besonders im Gesicht und den Händen sorgen diese, als Aufguss, durch Förderung der Mikrozirkulation für gesunde Farbe und Wärme. Dies, in Kombination mit antiviralen Eigenschaften, sorgt auch für eine Stärkung des Immunsystems, nicht nur im Winter. Rosenknospen fördern nicht nur die Bewegung von Blut, sondern auch von Qi. Gestautes Qi macht sich durch Völlegefühle, Brustspannung, emotionale Unausgewogenheit, Krämpfe und Unwohlsein (nicht nur vor der Menstruation und nicht nur bei Frauen) bemerkbar. Die einfachste Art, Rosenknospen einzunehmen, ist der Teeaufguss. Eine andere tolle Methode ist, die Knospen zu zermahlen und mit Mehl zum Backen von Keksen oder Kuchen zu benutzen.

### Safflor oder falscher Safran

Oft wird Ihnen hier der teurere, echte Safran angeboten, welcher ganz ähnliche Eigenschaften hat wie Safflor. Dieser, auch Färberdistel genannt, weist durch seine rote Farbe schon auf seine Beziehung zum Blut hin. Safflor wirkt noch stärker blutbewegend und wärmend als Rosenblüten und lindert Blutstasen, die zu PMS und Ausfluss, aber auch zu Rücken- und Schulterverspannungen sowie Konzentrationsschwäche führen können. Weil Safflor die Durchblutung der Haut anregt, sorgt es für einen frischen Teint und lindert schuppige, trockene Haut. Haut, die zu bläulicher

Verfärbung neigt, profitiert besonders. Bei akuten, kleineren Verletzungen fördert Saflor die Wundheilung. Die beste Art, Saflor zu konsumieren, ist der Aufguss.

### Rettich und Radieschen

Rettich wird in China als der Ginseng der armen Leute bezeichnet. Aber nicht, weil die Wirkungen so ähnlich sind, sondern weil beide lebensverlängernd wirken. Dem Ginseng werden diese Eigenschaften zugeschrieben, weil er das Qi auf sehr tiefer Ebene stabilisiert und tonisiert. Rettich funktioniert ganz anders. Er ist kühl, scharf, reinigt und entlastet unsere Verdauungsorgane. Das hilft natürlich bei Verstopfung und Blähungen, langfristig steigert das aber auch unsere Lebenskraft, da wir weniger Gifte mit uns herumtragen. Ganz nebenbei verbessert sich deswegen auch unsere Hautbeschaffenheit und unser Atem wird frischer. Von der entschleimenden Wirkung des Rettichs profitieren auch unsere Abwehr und Tiefenatmung. Rettich und Radieschen lassen sich vorzüglich als Gemüse im Salat oder in einer Suppe genießen.

### Silberohr

Ein beliebter Speisepilz, den Sie hierzulande meist in getrockneter Form im Asia-Shop finden. Über Nacht im Wasser eingeweicht wird aus dem trockenen und zerbrechlichen Schwamm ein flexibler, gummiartiger Fruchtkörper. Silberohr wirkt in TCM-Terminologie stark Yin-tonisierend. Es kühlt und befeuchtet, insbesondere Lunge, Magen und Nieren. Das führt zu einer Ernährung in energetisch tiefen Schichten unseres Körpers, welche sonst durch Krankheit und Alter angegriffen werden und sich dabei nach und nach erhitzen. Silberohr in Ihrem Speiseplan führt deswegen unter anderem zu erfrischter und verjüngter Haut. Silberohr macht sich gut in Suppen oder Wokgemüse. Ein Dekokt mit Silberohr lässt sich äußerlich zur Behandlung trockener Haut einsetzen.

### Chinesische Datteln

Weniger süß und klebrig als Datteln aus Nahost sind chinesische Datteln. Sie tonisieren die Mitte und stärken so den ganzen Körper, indem sie bei der Blut- und Muskelbildung helfen. Überschüssige Flüssigkeit kann durch Einnahme von chinesischen Datteln leichter ausgeschieden werden. Das hilft bei Müdigkeit, Schweregefühl, Blässe, lockerem Stuhl, Unlust zu sprechen und Vergesslichkeit. Doch Vorsicht! Wir im Westen sind mit süßem Geschmack meist völlig übersättigt. Chinesische Dattel ist darum als eine Alternative zu anderen süßen Speisen zu betrachten. Sie machen sich gut als Dreingabe zu Suppen und anderen gekochten Speisen.

### Poria

Auch er stärkt und harmonisiert die Mitte und hilft bei der Bildung von Muskeln. Seine größte Stärke liegt aber in der Unterstützung des Körpers in der Ausscheidung überschüssiger Flüssigkeiten und der Entspannung unserer Psyche. Poria kann pulverisiert gemeinsam mit der Dattel in Suppen eingesetzt werden. Sein Geschmack ist fade und sollte darum bei ersten Versuchen vorsichtig eingesetzt werden, sonst schmeckt es nicht. Durch seine Milde ist Poria aber auch in fast jeder Dosierung gut verträglich. Poriapulver mit etwas Honig vermischt lässt sich gut als Gesichtsmaske über Nacht tragen und nährt und verjüngt so die Haut.

### Gojibeeren

Die kleinen roten Früchte haben einen Hype als Superfood hinter sich. Den Status haben sie zurecht, allerdings können auch Gojis nicht alles und sind daher nur als eine weitere Ergänzung zu Ihrer hoffentlich ausgeglichenen Ernährung anzusehen. Gojis nähren das Blut und das Jing, eine besondere wichtige Form von Yin, die in den Nieren gespeichert wird und sich langsam im Laufe ihres Lebens verzehrt. Der Verlust von Jing ist mit dem Alterungsprozess gleichzusetzen. Daran

kann man sehen, als wie wertvoll die Gojibeere in der TCM gilt. Aber auch hier kann man es übertreiben. Da Gojis süß und klebrig sind, können Sie damit auch die Verdauung schwächen und dann nützen auch die wunderbaren Eigenschaften nichts. Wenige Beeren dauerhaft eingenommen wirken besser als viele Beeren auf einmal. Neben den Anti-Aging-Eigenschaften ist der nährnde Effekt auf die Augen für uns besonders wichtig. Wir alle starren ständig auf Bildschirme und verbrauchen dabei Yin-Flüssigkeiten in unseren Augen. Gojis wirken direkt auf dieses Augen-Yin und schon zwei bis fünf Beeren können die Augen spürbar entspannen und revitalisieren. Gojis lassen sich roh und erhitzt im Müsli, in der Suppe oder als Aufguss einnehmen.

### *Chinesische Angelikawurzel*

Auch Dang Gui bzw. Dong Kuai hat so viele hilfreiche Eigenschaften, dass es den Rahmen dieses Artikels sprengen würde. Es gehört zur Gruppe der Blut-tonisierer und Blutbeweger, wirkt also allen möglichen Problemen entgegen, die durch Stagnation im Körper entstehen. In der TCM wird gesagt, es tonisiert das Qi innerhalb des Blutes, womit auf die vielen vitalisierenden Eigenschaften verwiesen wird. Frauen konsumieren Angelikawurzel aufgrund ihrer entspannenden und wohltuenden Wirkung auf die Menstruation. Sie gilt generell als lindernd bei Schmerzen in allen Teilen des Körpers.

Da Dang Gui scharf und trocknend ist, sollten Menschen mit Neigung zu innerer Hitze, nur wenig davon zu sich nehmen. Am besten lässt es sich gekocht in Suppen verwenden.

### *Schwarzer Sesam*

Ein Nieren-Yin-Tonikum und daher auch ein wirksames Anti-Aging-Mittel. Nieren-Yin-Mangel führt zu schwachen Knochen und Zähnen, Schwächeanfällen, Haarverlust und grauen Haaren. Auch die Hitzewalungen, die in den Wechseljahren auftreten, sind ein Symptom von

Nieren-Yin-Schwäche. Schwarzer Sesam lässt sich im Müsli, in der Suppe, im Auflauf, im Mehl, im Salat und eigentlich fast überall mit in den Speiseplan einarbeiten. Im Asia-Shop finden Sie auch gemahlenes schwarzes Sesampuder. Etwas Süße und Wasser hinzugegeben, macht bereits ein köstliches Dessert.

### *Litschi*

Die schleimhautpflegende Kühle von Litschi wirkt wie ein nährendes Erfrischungsbad für Ihre Gewebe. Ihre Haut wird davon befeuchtet und gleichzeitig von Hitze gereinigt, die zu Akne und Ausschlag führen kann. Die köstliche Frucht nährt Leber-Yin und Blut und lindert so die Neigung, sich zu ärgern und aufzuregen. Das entstresst den durch unseren schnellen Lebensstil überhitzten Geist. Litschi lassen sich als Obst verspeisen oder getrocknet als Aufguss oder in der Suppe zubereiten. Sehr schmackhaft ist auch Litschisaft, der aber meist stark gezuckert ist.

Alle genannten Speisen können Sie günstig im gut sortierten Asia-Shop finden oder teilweise, in höherer Qualität, im Bioladen. Rosenknospen, Saflor, Jujuben, Poria, Gojibeeren, Dang Gui und schwarzen Sesam in sehr hoher Qualität bekommen Sie in einer auf TCM spezialisierten Apotheke, von denen wir mehrere in Berlin haben. Für die alltägliche Ernährung ist der Asia-Shop aber meiner Meinung nach völlig ausreichend.



Oliver Lohse ist Heilpraktiker und leitet die Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin in Berlin-Charlottenburg. Derzeit befindet er sich auf Bildungsreise in China und bietet bis zum Sommer Online-Sitzungen an. Weitere Informationen: [www.tcm-oliver-lohse.de](http://www.tcm-oliver-lohse.de)  
Kontakt: [praxis@tcm-oliver-lohse.de](mailto:praxis@tcm-oliver-lohse.de)

*Um den Winter aus dem Körper auszutreiben und zur generellen energetischen Stärkung folgt nun eine absolute Powerrezeptur.*

*Mit diesem so simplen wie genialen Pulver können Sie Ihre Nahrungsergänzungsmittel getrost im Schrank stehen lassen. Sie brauchen einen Mixer (oder eine elektrische Kräuter- oder Kaffeemühle)*

#### Zutaten für zwei Portionen:

- 20g schwarzen Sesam*
- 10g getrocknete Yamswurzel*
- 10g getrocknete Adzukibohnen*
- 10g Hafer (flocken)*
- 10g Walnüsse*
- 10g chinesische Datteln*
- 15g Gojibeeren*
- 10g getrockneten Apfel*

*Zerkleinern Sie diese Zutaten im Mixer, bis Sie ein möglichst feines Pulver erhalten. Köcheln Sie die Mischung 20 Minuten in 400 ml Wasser, um einen Powerpudding damit zu machen, oder geben Sie sie einfach zu Ihrer bevorzugten Suppe dazu.*

*Sie haben sich mit dieser einfachen Kombination ein wertvolles Qi-, Blut-, Yin- und Yang-tonisierendes und harmonisierendes Powerfood hergestellt.*

*Sie können das Pulver auch roh verzehren, z.B. zu Ihrem Müsli geben, aber lassen Sie dann bitte die rote Bohne weg, da diese gekocht werden muss, um genießbar zu sein. Für eine erhabene gute Laune und eine spürbare Stärkung Ihrer Wachheit, Leistungs- und Abwehrfähigkeit konsumieren Sie bitte einen Monat lang täglich eine halbe bis zwei Portionen von diesem süßem Powerpulver.*

Zum Buch von Katrin Thomas über

# Fermentation



Katrin Thomas: „Fermentiertes Gemüse stärkt unsere Darmflora, macht immun gegen viele Krankheiten, schmeckt hervorragend - und ist kinderleicht hergestellt.“

Die Heilkraft von rohem, fermentiertem Gemüse ist in vielen Kulturen bekannt (beispielsweise Kimchi in Korea), auch bei uns war es einst wichtiger Bestandteil der Wintervorräte. Es liefert Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie viele lebendige Bakterienkulturen, die für eine gesunde Darmflora notwendig sind. Somit stärkt es unsere Abwehrkräfte und schützt vor Krankheiten.

Für lange Zeit war Fermentieren in Vergessenheit geraten, mittlerweile ist es aber wieder en vogue. In seiner frischen modernen Variante ist es eine einfache und heilsame Möglichkeit, sich selbst optimal zu versorgen, dem Fertigessen der heutigen Lebensmittelindustrie etwas entgegenzusetzen - und der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Probieren Sie es aus!

"Lebensmittel zu fermentieren", erklärt der US-amerikanische, auf gastronomische Themen spezialisierte Journalist Michael Pollan, "ist eine eloquente

Form des Protestes und hilft den Sinnen, sich gegen geschmackliches Einerlei und kulinarische Monotonie aufzulehnen. Es ist eine Art der Auseinandersetzung mit der Welt ... eine Unabhängigkeitserklärung." Denn bei der wiederbelebten Technik geht es nicht nur darum, die Zubereitung und Konservierung von Kohl und Co. zu lernen; es geht auch um soziales Lernen und darum, Hand anzulegen (im wörtlichen Sinne), um die eigene Einstellung zum Leben zu verändern. Damit läuft der Trend einem passiven, auf industriellen Konsum ausgerichteten Lebensstil entgegen.

## Doch was ist eigentlich Fermentieren?

Es handelt sich ums Gären unter Sauerstoffausschluss. Hierbei entstehen sehr wertvolle Bakterien, die für die Darmgesundheit und damit für den allgemeinen Gesundheitszustand zuständig sind. 70 Prozent der Immuntätigkeit findet im Darm statt, kurz gesagt: Ist der Darm gesund, sind wir es auch. Diese für unsere Gesundheit so wichtigen Bakterien sind durch die industrielle Nahrungsmittelproduktion und Konservierung verlorengegangen. Fermentierte Produkte dagegen enthalten nicht nur viele benötigte Bakterien für unseren Stoffwechsel, sondern behalten zudem alle Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe bei und potenzieren diese sogar noch.

Katrin Thomas ist Therapeutin, Naturheilkundeberaterin und (Wild-)Kräuterfachfrau. Sie befasst sich seit Jahren mit dem Thema Fermentieren und bietet entsprechende Workshops, aber auch Kräuterspaziergänge und Kochkurse an. Weitere Infos: [www.wildkraeuter-berlin.de](http://www.wildkraeuter-berlin.de)

Buchtipp:  
Katrin Thomas  
Fermentieren - Superfood für den Darm  
96 Seiten, 14,90 Euro  
Kneippverlag Wien



## Frieden, Liebe und Heilung

Stärkung der eigenen Lebenskraft

In jeder Situation bekommen wir Menschen Hilfe von der universellen Liebe, der Quelle unseres Lebens. Dafür bedarf es unserer Bereitschaft, unseres tief im Innern empfundenen Wunsches nach Frieden, Liebe und Heilung in allen Aspekten unseres Daseins. Im vertrauensvollen Miteinander erhalten Sie Antwort auf Ihre Fragen, Selbsterkenntnis und Stärkung Ihrer eigenen Lebenskraft. Sie sind liebevoll und ehrlich bei mir aufgehoben. Von Herzen wünsche ich Ihnen Mut und Freude für Ihr bewusst achtsam bestimmtes Leben.

### Andrea Falenski

[www.basisarbeit-lebensfreude.de](http://www.basisarbeit-lebensfreude.de)  
[andrea@basisarbeit-lebensfreude.de](mailto:andrea@basisarbeit-lebensfreude.de)  
Hildegardstr. 17a, 10715 Berlin  
Mobil 0170.1535751



# Darmgesundheit für Körper, Geist und Seele

*Was hat der Darm mit Gefühlen und Meditationserlebnissen zu tun? Eine Menge. Der berühmte Darmspezialist Franz Xaver Mayr betrachtete den Darm als „die Wurzel der Pflanze Mensch.“ Er behandelte seine Patienten in Karlsbad so, als hätten sie einen kranken Darm, egal, mit welchen Beschwerden sie kamen. Und: Allen Patienten ging es besser, und viele waren von körperlichen und seelischen Beschwerden geheilt. Wer für einen gesunden Darm sorgt, beugt vielerlei Krankheiten vor.*

Unser Verdauungssystem ist vom Mund bis zum After 6 ½ Meter lang, mit einer Gesamtoberfläche von mehr als 300 Quadratmetern und damit den Ausmaßen eines Tennisplatzes. Damit ist unser Verdauungssystem, vor allem der Darm, unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt. In unserem Darm wird unsere Nahrung mithilfe der Darmflora und Verdauungssäften wie Enzymen zerlegt, aufgenommen und verwertet, um unsere Zellen mit Nährstoffen und damit Lebenskraft zu versorgen. Eine gesunde Darmflora spielt dabei eine Schlüsselrolle. Keimfrei aufgezogene Tiere, in denen sich daher keine Darmflora bilden konnte, überlebten nur höchstens 90 Tage.

Rund 70 Prozent aller Abwehrzellen befinden sich in der Darmschleimhaut. Sie produzieren Immunglobuline, die der Körper zur Abwehr von Fremdkörpern braucht. Gesunde Darmbakterien

wie Bifidusbakterien und Laktobazillen regen mit ihren Stoffwechselprodukten die Darmbewegung oder Peristaltik an. Eine gesunde Darmflora versorgt uns mit Vitaminen wie Vitamin B12, Vitamin K und Thiamin. Ein Überhandnehmen von pathogenen, das heißt krankhaften, Bakterien gilt als häufigste Ursache von Immunschwäche.

Für eine gesunde Darmflora sind ballaststoffreiche Lebensmittel wie Früchte, Nüsse, Vollkorn-Getreide und Gemüse notwendig. Sie senken die Menge der im Darm produzierten Giftstoffe und liefern die Nahrung für etwa 80 Milliarden (!) Darmbakterien mit 3 Kilogramm Gewicht, welche unseren Darm besiedeln. Der Bundesdeutsche nimmt durchschnittlich nur etwa 15 Gramm Faserstoffe zu sich, notwendig wären 30 Gramm, unsere Steinzeit-Vorfahren kamen sogar auf 60 Gramm. Umweltgifte, Medikamente und Genussmittel können zu einer Entartung und Entgleisung der natürlichen Darmflora führen.

Auch Überessen führt zu Verdauungsproblemen. Schon Goethe hatte postuliert: „Genieße mäßig Füll' und Segen,

Vernunft sei überall zugegen.“ Hippokrates sagte, dass von der Hälfte der Nahrung der Mensch, von der anderen die Ärzte lebten. Die Abendmahlzeit sollte nicht zu reichlich und nicht zu spät ausfallen, denn: Der Darm geht mit den Hühnern schlafen. Viele Menschen trinken zu wenig Wasser und bewegen sich zu wenig und handeln sich dadurch Verstopfung ein. Unter Stress werden Stresshormone wie Cortisol ausgeschüttet, das vegetative Nervensystem und damit die Verdauung gedrosselt. Viele Medikamente wie z.B. Psychopharmaka führen zu Darmträgheit bis hin zu Verstopfung. Obstipation, so der Fachausdruck, führt zu einer Beeinträchtigung der Lebensfreude und des Allgemeinempfindens und kann auf Dauer zu chronischen Entzündungen im Darm und sogar Darmkrebs führen.

Chronische Verstopfung oder Durchfall deuten auf einen kranken Darm hin. Verschlackte Darmwände lassen auch die Haarwurzeln „verhungern“ und führen zu Haarausfall oder früh-



zeitigem Ergrauen der Haare. „Es sind die im kranken Verdauungsapparat gebildeten Darmgifte, die uns vorzeitig krank, alt und hässlich machen“, schrieb Dr. Mayr vor fast 100 Jahren. Alle Zellen des Körpers werden schlecht ernährt, wir „hungern“ an vollen Töpfen. Daher:

*Nur ein leistungsfähiger Darm ist ein Garant für Gesundheit, Wohlbefinden, ein fittes Immunsystem und eine gute Stoffwechsellistung und Zellernährung.*

Nicht nur körperliche, sondern auch seelische und geistige Aktivitäten hängen von einer reibungslos funktionierenden Darmtätigkeit ab. Ist unser Darm frei von Ablagerungen, erfolgt die Darmentleerung täglich, sind wir gut gelaunt und körperlich sowie seelisch belastbar. Gelassenheit und eine gute Grundstimmung stellen sich ein. Wir können tiefer meditieren und machen profundere spirituelle Erfahrungen. Franz Xaver Mayr stellte fest, dass bei fortschreitender Verschlackung des Darms „schließlich jedes Organ in Mitleidenschaft gezogen wird“, auch die Haut, - Folgen sind Zellulite, Tränensäcke, Falten, Akne, Pigmentflecke - und das Gehirn. Vergesslichkeit, Mutlosigkeit, Antriebsschwäche, negative Denkwesen, nebulöse Gedanken und sogar Depressionen können die Folgen sein. Daher hat eine Entschlackung des Darms immer eine positive Wirkung auf die Gesamtpersönlichkeit des Menschen.

Verstopfung belastet die Betroffenen seelisch und körperlich. Um Abhilfe zu schaffen, greifen viele zu Laxantien bzw. Abführmitteln in Form von Tees oder Dragees. Was viele Menschen nicht wissen: Abführmittel verschärfen das Problem langfristig, weil sie Kaliumräuber sind. Kalium ist nötig für eine gute Peristaltik und damit zügige Darmpassage. Flüssigkeitsverlust durch dünne Stühle führt ebenfalls zu Verstopfung. Laxantien bringen sowohl den Wasser- als auch den Mineralstoffhaushalt durcheinander. Gesunde Alternativen sind Flohsamenschalen mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr, Milchzucker, ein-

geweichte Trockenfrüchte und die Bauchselbstmassage nach Dr. Renate Collier, einer Mayr-Ärztin.

Darmgesunde Lebensmittel, die den Aufbau einer gesunden Darmflora fördern, sind alle Obstsorten, alle Gemüsesorten, alles Gekeimte, Nüsse und Samen, alle Getreidearten, milchsauer eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut, Sauermilchprodukte, mineralarmes Wasser, Kräutertees sowie Obst- und Gemüsesäfte. Da die Verdauung durch Alpha-Amylase bereits im Mund beginnt, sollten vor allem kohlenhydrathaltige Lebensmittel gründlich gekaut und eingespeichelt werden. Der Verzehr von symbiosefeindlichen Nahrungsmitteln sollte eingeschränkt werden, als da sind Zuckerkhaltiges, Auszugsmehl, Industriefette, homogenisierte Milch und entsprechend bearbeitete Milchprodukte, Konservierungs-, Farb-, Geschmacks- und künstliche Aromastoffe, Kaffee, Schwarztee, Alkohol und Nikotin. Viele Medikamente, allen voran Antibiotika, schädigen die gesunde Darmflora für Wochen. Je natürlicher und unverarbeiteter die Nahrung, desto wertvoller ist sie für unser Verdauungssystem.

Besonders hilfreich für eine optimale Verdauung sind Tropenfrüchte wie Ananas, Papaya, Mango und Feigen, die wahre Enzybombomben darstellen. Tropenfrüchte bilden besonders viele eiweißspaltende Enzyme, Proteasen, um sich im warmen Klima gegen Fressfeinde zu schützen. Das Papain der Papaya, Bromelain der Ananas oder Mangoferrin der Mango beschleunigen den Aufspaltungsprozess von Eiweiß in körpereigene Aminosäuren und reinigen den Darm von Eiweißschlacken. Diese Eiweißrückstände behindern die Darmpertistaltik und führen zu Entzündungen. Tropenfrüchte, getrocknete Exoten oder Fruchtrose sind die Lösung. Das energetisierte Papayamus „Caricol“, in einem buddhistischen Kloster auf Hawaii entwickelt und im Reformhaus erhältlich, hilft dank seiner Enzyme und Polysaccharide sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall und entzündlichen Prozessen im Darm, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen.

Das Frühjahr ist die ideale Zeit, sich um seinen Darm zu kümmern. Die Natur reinigt und verjüngt sich, und auch wir dürfen es ihr gleichtun. Eine Darmreinigungskur mit Magnesiumsulfat zur morgendlichen Darmreinigung, Einläufe, Bauchselbstmassagen und Wickel können wir auch zuhause durchführen. Wer Einläufe nichts abgewinnen kann: Viele Heilpraktiker bieten eine Colon-Hydrotherapie zur Reinigung des Dickdarms an. Darmreinigungskuren nach Dr. Collier, die von Heilpraktikern intensiv angeleitet und betreut werden, führt der „Weg der Mitte“ auf Rügen und im Lebensgarten Steyerberg durch. Wenn wir mit Darmreinigung und -pflege für eine optimale Verdauung sorgen, werden wir reichlich belohnt: Wir fühlen uns wie neugeboren.

Barbara Simonsohn ist Verfasserin unzähliger Bücher zu Ernährung und Gesundheit sowie Lehrerin des Authentischen Reiki. Weitere Infos: [www.barbara-simonsohn.de](http://www.barbara-simonsohn.de)

**2. Yoga Fest  
in Weißensee  
16. Juni 2018**

Programm und  
Informationen unter  
[www.frei-zeit-haus.de](http://www.frei-zeit-haus.de)

Frei-Zeit-Haus e.V.  
13086 Berlin · Pistoriusstraße 23  
030/92 79 94 63 · [info@frei-zeit-haus.de](mailto:info@frei-zeit-haus.de)

# Eiweißwunder Lupine

*Als bunte Blumen im Garten sind Lupinen den meisten bekannt, als Nutzpflanze und vielseitiges Lebensmittel hingegen noch nicht so sehr. Was sind die Unterschiede und warum hat die „Wolfsbohne“ mehr Aufmerksamkeit verdient?*

Rias-Bucher: Gartenlupinen kann man nicht essen; ihre Samen sind erstens viel zu klein und enthalten zweitens Lupanin, eine bittere und gesundheitsschädliche Substanz aus der Gruppe der Alkaloide. Süßlupinen, also die essbaren „Wolfsbohnen“, sind wichtige Nutzpflanzen, die Menschen seit vielen Generationen nutzen; für Veganer sind Lupinen eine der wichtigsten Proteinquellen.

*Lupinen gehören botanisch zu den Hülsenfrüchten und sind äußerst reich an wichtigen Mikronähr- und Bioaktivstoffen sowie hochwertigem Eiweiß und vielen Ballaststoffen. Was sind ihre Vorteile zum Beispiel gegenüber Erbsen, Bohnen und Linsen?*

In Menge und Qualität der Proteine übertreffen Lupinenkerne andere pflanzliche Lebensmittel und sogar die ohnehin eiweißreichen Hülsenfrüchte: Mit einem Eiweißanteil zwischen 36 und 48 Prozent enthalten die Samen alle lebenswichtigen Aminosäuren, darunter vor allem Lysin, das in Pflanzen sonst nur wenig vorkommt; Lysin ist wesentlicher Bestandteil von Kollagen, das unser Bindegewebe festigt. Studien haben auch gezeigt, dass Lupinenprotein den Cholesterinspiegel im Blut senken kann.

*Der Anbau nährstoffreicher Nutzpflanzen wie der Lupine trägt nicht nur zur Minderung gesundheitlicher Risiken, sondern auch zum Umwelt- und Klimaschutz bei. Warum ist das so?*

Generell ist für Klimaschutz und Gesundheitsvorsorge der Anbau proteinreicher Pflanzen wünschenswert. Denn damit könnten der Fleischverbrauch gesenkt, die Nutztierhaltung verringert, die Emissionen reduziert werden.

*Seit der Antike werden Lupinen bereits als Nutzpflanze kultiviert und als Lebensmittel verwendet. Lohnt sich der Anbau von Süßlupinen auch im eigenen Garten?*

Aus eigener Erfahrung rate ich ab, denn die Pflanzen wurzeln sehr tief, und die Hauptwurzel ist so kräftig, dass sie sogar Bodenverdichtungen bis in tiefere Schichten durchdringen kann. Für die Sanierung landwirtschaftlicher Flächen, die durch Intensivanbau und schwere Maschinen geschädigt sind, ist das überaus nützlich: Die großen Lupinenfelder werden umgepflügt, sodass das Wurzelwerk zerkleinert, der Boden durch die so entstehende Biomasse gleichmäßig gedüngt und zudem gelockert wird. Im Hausgarten ist der Anbau von Süßlupinen erstens nicht besonders ertragreich und zweitens arbeitsintensiv, denn Sie müssen nach der Ernte tief umgraben, um wieder Platz für Folgekulturen zu schaffen.

*Im Unterschied zu Soja oder Getreide sind Produkte aus Lupinen noch nicht so weit verbreitet. Welche Lebensmittel beziehungsweise Zutaten aus Lupinen gibt es inzwischen und woher bekommt man diese am besten?*

Leicht zu bekommen sind Lupinenmehl und Schrot, oft sogar in den Bioregalen großer Supermärkte. Lupinenflocken, getrocknete und eingelegte Lupinenkerne sowie Lupinentempeh habe ich weder in Naturkostläden, Reformhäusern oder großen Biosupermärkten gefunden. Auch Joghurt, Eis und Drinks aus

Lupinen muss man suchen. Deshalb mein Rat: Sie finden inzwischen Online-Shops, die sich auf Lupinen spezialisiert haben und die Produkte einzeln, manchmal auch gemischt als „Kit“ zum Ausprobieren verschicken. Und wer Urlaub im Süden macht, kann Lupinenkerne in Salzlake kaufen, denn in Spanien zum Beispiel sind Lupinen Bestandteil von Tapas.

*Mit Lupinen kann man ja sogar die Eier beim Backen ersetzen. Wie funktioniert das?*

Genau wie Eier enthalten auch Lupinen Lecithine, Substanzen, die sich sowohl mit Fett als auch mit Wasser verbinden und zum Beispiel Mayonnaise geschmeidig machen oder im Teig buchstäblich für Zusammenhalt sorgen. Backen mit Lupinenmehl ist ganz einfach: Sie mischen alle Zutaten wie im All-in-Teig. Allerdings brauchen Sie etwas mehr Wasser, weil Eier ja zu etwa 70 Prozent aus Wasser bestehen.

*Sollte man nicht gleich ganz auf tierisches Eiweiß verzichten?*

Grundsätzlich braucht man auf gar nichts zu verzichten, denn wir Menschen sind Mischköstler, vulgo: Allesfresser. Obwohl das ja bei manchen Ernährungstrends in Vergessenheit gerät. Tierisches Eiweiß ist per se nicht schädlich, nur die Menge macht es und die ist in der westlichen Ernährung viel zu hoch. Deshalb raten Ernährungsmediziner, erstens Eiweiß generell zu reduzieren und zweitens auch pflanzliches Eiweiß zu essen. Fleisch und Eier sparen ist sinnvoll, weil nur wir Verbraucher die unsägliche Massentierhaltung reduzieren oder sogar beenden können. Wenn die Leute keine Eier mehr essen, lohnt es sich für die Produzenten nicht, Hühner unter Bedingungen zu halten, die jeglicher Vernunft widersprechen. Denn zur menschlichen Vernunft gehört nun mal auch ethisches Handeln.

*Sie beschäftigen sich seit vielen Jahren mit vollwertiger und vegetarischer/vegane Ernährung. Warum erkranken*

*Menschen in den Industrienationen immer häufiger an Krebs, Herz- und Kreislaufleiden, und was kann pflanzliche Kost dagegen ausrichten?*

Einseitige und falsche Ernährungsgewohnheiten mit einem hohen Konsum an tierischen Lebensmitteln, Weißmehlprodukten, Süßigkeiten, zuckerhaltigen und/oder alkoholischen Getränken können zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Die Folge sind Stoffwechselstörungen, die wiederum der Gesundheit schaden. Pflanzliche Lebensmittel hingegen sorgen nicht nur für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt; sie tragen auch ganz entscheidend zur Entlastung der Leber bei. Ballaststoffreiches wie Hülsenfrüchte, Vollkorn, Gemüse und Obst pflegt unsere Darmflora, während viel tierisches Protein die Fäulnisbildung im Darm fördert. Dabei entsteht Ammoniak, ein Gas, das den Säureabbau in der Leber blockiert.

*Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen stetig zu, und auch Lupinen zählen wie alle anderen Hülsenfrüchte zu den zwar gesunden, doch potenziell problematischen Lebensmitteln. Was muss bei der Verwendung von Lupinen beachtet werden?*

Das Allergiepotenzial von Süßlupinen ist zwar etwas geringer als das von Sojabohnen, doch besonders heftig reagieren Erdnussallergiker auf Lupinenprodukte. Zudem beobachtet man umso mehr Unverträglichkeiten, je mehr Backwaren neben Getreidemehl auch Lupinenmehl enthalten. Andererseits ist glutenfreies Lupinenmehl zum Binden von Saucen und Suppen oder für flaches Gebäck natürlich eine gute Wahl, wenn man an Zöliakie oder Weizenallergie leidet. Und wer zu Gicht oder Rheuma neigt, trägt purinarme Lupinen meist viel besser als Bohnen oder Erbsen. Mein Rat: Decken Sie Ihren Eiweißbedarf nicht nur mit Lupinenprodukten und backen Sie nicht nur mit Lupinenmehl anstelle von Eiern und Getreide.

Dr. Barbara Rias-Bucher arbeitete nach ihrer Promotion 1976 zunächst als leitende Redakteurin im Bereich Ratgeberbücher und als Chefredakteurin einer Zeitschrift. Seit 1980 ist sie Autorin, unter anderem von zahlreichen Kochbüchern. Ihr Fachgebiet ist die vollwertige und vegetarische Ernährung; auf dem eigenen Hof beschäftigt sie sich mit ökologischem Pflanzenbau, nachhaltigem Wirtschaften und Selbstversorgung.

Buchtipps:

Lupinen. Das heimische Eiweißwunder  
Dr. Barbara Rias-Bucher  
126 Seiten, 8,99 Euro  
Mankau Verlag



Mo-Sa 12:00-19:00  
À la carte bis 17:30  
Suppe bis 19:00

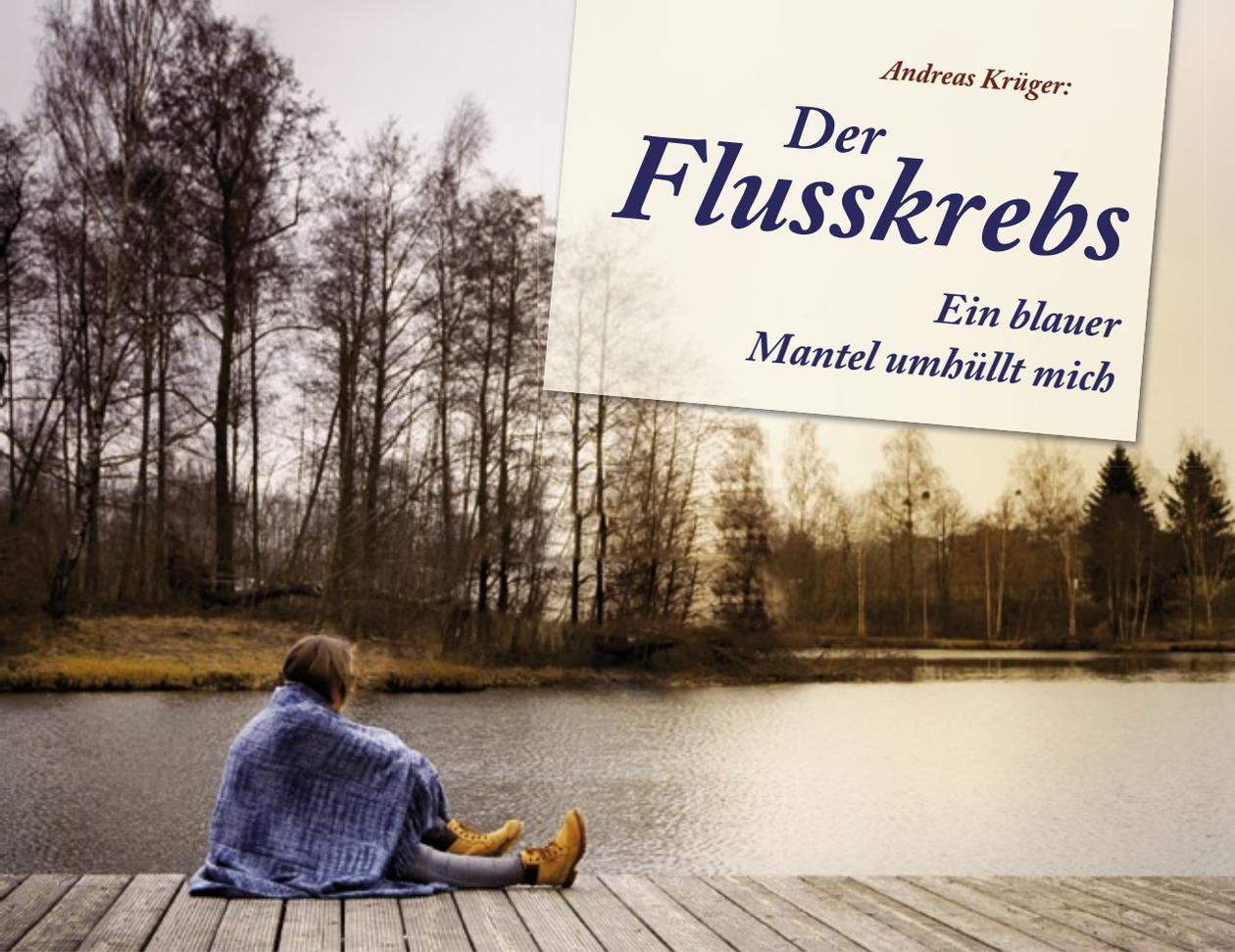
Tel. Café: 030.23 25 50 65  
Tel. Shop: 030.23 25 50 60  
lotuslounge@rigpa.de

Im buddhistischen  
Zentrum Dharma Mati  
Soorstraße 85, 14050 Berlin

Andreas Krüger:

# Der Flusskrebs

Ein blauer Mantel umhüllt mich



*H. Schäfer: Worüber möchten Sie heute sprechen?*

Andreas Krüger: Heute möchte ich über den Flusskrebs sprechen, homöopathisch *Astacus fluviatilis*. Der Flusskrebs ist für mich in der Homöopathie ein unverzichtbares Mittel, weil er erst Prozesse möglich macht, die wir homöopathisch, psychotherapeutisch oder schamanisch bei einem Patienten anstoßen. Es ist das wichtigste Heilmittel für den Prozess der Ent-Panzerung und autonomer Neupanzerung. Zu diesem Thema kann ich das Werk von Wilhelm Reich empfehlen oder die Videos von Bernd Senf oder auch „der Mensch in der Falle“ von Elsworth Baker, einem der großen Bioenergetik-Begründer.

Wenn ein Mensch auf diese Welt kommt, ist er in den meisten Fällen noch relativ frei, glücklich und

„autonom pulsierend“, wie Wilhelm Reich es bezeichnet. Ein geliebter und gestillter Säugling kriegt beim Stillen häufig fast wollüstige Zitteranfalle und das ist ein Zeichen dafür, dass in einem Menschen die Energie frei fließt. Wird der Mensch dann mit den Auswirkungen bürgerlicher Zwangsmoral wie Berührungsverbote an den eigenen Genitalien oder eigenen Ausscheidungen konfrontiert und mit Penatencreme, eng gewickelter Windel und Strampelanzug beengt, bilden sich nach Wilhelm Reich sogenannte muskuläre Panzer aus. Reich nennt es den Charakterpanzer. Die meisten Menschen haben viele Panzer, denn sie durften als Kinder und schon gar nicht als Erwachsene z.B. Wollust erleben. Wenn sie nicht wütend sein oder laut schreien durften, dann bildet sich ein oraler Panzer. Wenn sie bestimmte tabuisierte Dinge

nicht sehen durften, dann bildet sich ein okularer Panzer. Wenn sie ihre Herzen nicht öffnen konnten, weil sie verletzt wurden, dann bildet sich ein Brustpanzer. Und irgendwann haben wir uns eine Rüstung zugelegt, um in dieser lustfeindlichen und wutablehnenden Gesellschaft zu überleben und sind nicht mehr in der Lage, autonom zu pulsieren. Aber trotzdem versucht die menschliche Lebendigkeit, diesen Panzer zu durchbrechen und das kann in pervertierter, gewalttätiger oder rassistischer Form passieren. Reich führt Rassismus und Faschismus auf diese Charakterpanzerung zurück.

*Und jetzt kommt Astacus ins Spiel.*

Und der kommt deshalb ins Spiel, weil ich dieses Mittel in die Homöopathie eingeführt habe - und darauf bin ich sehr stolz. Vor unseren Forschungen war dieses Mittel völlig unbekannt.

Es war mein Lehrer Jürgen Becker, der mir damals den Auftrag gab, zu einem anstehenden Seminar den Flusskrebs zu erforschen. Das passte natürlich, denn als astrologischer Doppel-Krebs bin ich ein sensibler, körper- und berührungsfreundlicher Mensch und habe sehr früh gelernt, was man alles nicht darf. Dementsprechend war ich auch an vielen Stellen verpanzert. Als wir nun den Flusskrebs erforschten, haben wir herausbekommen, dass er ein wunderbares Heilmittel ist für diejenigen, die sich für Therapieformen öffnen, um diese Panzer loszulassen und dann langsam ihre Lebendigkeit zu leben. Oft geschieht nach dieser Öffnung eine neue Traumatisierung, denn unsere Gesellschaft ist, wie sie ist. Früher war es so, dass diese Menschen sich daraufhin noch mehr zurückzogen.

#### *Gibt es ein Beispiel?*

Ich behandelte neulich eine Frau, die aufgrund von früheren Verletzungen seit Jahren keine Beziehung mehr eingehen wollte. Nachdem ich ihr diverse Mittel gegen sexuelle Unterdrückung und Angst vor Männern gegeben hatte, begann sie sich ganz langsam zu öffnen und fing eine zarte und liebevolle Beziehung zu einem 20 Jahre jüngeren Mann an. Als sie das ihren verklemmten, verpanzerten und dementsprechend berührungseindlichen Freundinnen erzählte, reagierten die - anstatt sich zu freuen und sich nach der Telefonnummer ihres Homöopathen zu erkundigen - völlig ablehnend: „Also in deinem Alter... und dann noch 20 Jahre jünger... das tut man doch nicht... der will dich doch nur ausnutzen...“ Obwohl sie ihre Beziehung verteidigte, hörte sie - auch in ihrem eigenen Kopf - im Hintergrund die Beschimpfung als „Schlampe“, auch wenn es nicht explizit formuliert wurde. Wilhelm Reich schreibt in seinem Buch „Der Christismord“: „Der, der sich befreit, wird meistens nicht von den Sklavenshaltern dafür umgebracht, dass er sich befreit, sondern er wird in den meisten Fällen von denen gekreuzigt,

die noch Sklaven sind.“ Der Sklave kreuzigt den, der anfängt, sich aus seiner Sklaverei zu befreien, weil der ihm ein Beispiel für sein eigenes Elend ist.

*Aber ein Panzer hat doch auch eine Schutzfunktion, den kann man doch nicht einfach ablegen.*

Natürlich hilft der Panzer auch, Ängste und Sehnsüchte einfach nicht zu spüren und natürlich hat er eine Schutzfunktion. Wenn ich den Panzer löse und auf einmal merke, dass sich meine Ehe darauf reduziert, dass mich mein Mann zweimal am Tag fragt, wo denn sein Chappie steht, dann spüre ich all das, was mir fehlt. Ich spüre aber auch meine Angst, was passiert, wenn ich mir das hole, was mir fehlt, und mein Mann mir daraufhin meine Kreditkarte sperrt. Es gibt Untersuchungen, warum Charlottenburger Paare noch nach über 25 Jahren zusammenleben. Bei Frauen sind es zu 80 Prozent ökonomische Ängste. Bei Männern sind die Gründe wesentlich trivialer, aber auch da liegen Ängste zugrunde. Früher haben Menschen Therapien abgebrochen, nicht weil sie schlecht waren, sondern weil das, was sich auf einmal an Sehnsucht, Lebendigkeit und Wollust auftrat, absolut bedrohlich wurde. Der Flusskrebs muss sich ganz oft häuten, um einen neuen Panzer aufzubauen und dazwischen wird er als Butterkrebs bezeichnet, weil er total verletzlich ist. Wenn man den Astacus in den Veränderungsprozess mit hineinnimmt, hilft er in der Übergangsphase.

#### *Und wie hilft er?*

Ein Patient beschrieb es so: „Es ist, als wenn ein blauer Mantel um mich gelegt wird. Mein alter Panzer ist weg. Ich bin erst einmal roh und nackt, aber ich bin lebendig und der Astacus umhüllt mich.“ Wilhelm Reich hat auch gesagt, dass es nicht geht, dass wir in dieser Welt ungepanzert rumlaufen. Man muss sehr genau gucken, wem man sich offenbaren und mit wem man die neue Lebendigkeit nicht teilen kann. Man braucht

so etwas wie einen flexiblen Panzer. Für mich steht Astacus für meinen wichtigsten Satz in meinem Leben: „Geliebt werde ich einzig dort, wo ich mich schwach zeigen kann, ohne Stärke zu provozieren.“ Astacus hilft, den Panzer beim U-Bahnfahren umzulegen und ihn bei der tantrischen Wassersession im Liquidrom mit meiner Liebsten abzulegen. Viele Therapien sind gescheitert, weil sie zwar die Panzer entfernen konnten, aber kein Mittel für den Übergang hatten, für das Butterkrebsstadium, bis der neue bewegliche, autonome Panzer erwachsen ist.

#### *Fazit:*

Ich empfehle Astacus allen Menschen, die sich auf den Weg in ihre Lebendigkeit, ihre Lust und ihre Freiheit machen und die merken, dass dieser Weg schmerzhaft ist und sich daraufhin wieder zurückziehen und den Panzer verstärken wollen, um nicht verletzt zu werden. Astacus ermöglicht, dass diese Öffnung in einem sicheren und geschützten Raum passieren kann.



**Andreas Krüger**

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

Mehr über ihn unter:  
[andreaskruegerberlin.de](http://andreaskruegerberlin.de)

#### **Buchtipp:**

„Heiler und heiler werden“  
edition Herzschatz im  
Simon+Leutner Verlag  
ISBN: 978-3-922389-99-6

# Wie Phönix aus der Asche

## Die Kraft zur Liebe nach Trennung und Verlust

„Mein Leben war ein Auf-dem-Seile-Schweben. Doch war es um zwei Pfähle fest gespannt. Nun aber ist das starke Seil gerissen: Und meine Brücke ragt ins Niemandsland.“



Die Dichterin Mascha Kaléko beschreibt hier auf zarte, poetische Weise ihre Entwurzelung durch die schweren Verluste, die sie erlitten hat: Nicht nur musste sie als jüdische Dichterin im Nationalsozialismus mit ihrer Familie nach Amerika emigrieren, was für sie den Verlust von Heimat und Schaffenssprache bedeutete. In späteren Jahren starben erst ihr Sohn und kurze Zeit darauf ihr Ehemann. Durch ihre späten Gedichte zieht sich die Melancholie wie ein roter Faden - und doch ist es ihr gelungen, ihre künstlerische Lebenskraft zu bewahren.

Wir können nicht leben und nicht lieben, ohne früher oder später Abschied nehmen zu müssen - der Preis der Liebe ist der Schmerz. Ob es

sich um geliebte Menschen handelt, die wir durch Tod oder ungewollte Trennung verlieren, ob Menschen durch Krieg und Vertreibung ihre Heimat verlassen müssen oder ob wir durch Unfall oder Krankheit unsere körperliche Freiheit einbüßen - die Ursachen für Trauerprozesse sind vielfältig.

In unserer westlichen Gesellschaft sind die Lebensphasen von Kummer und Trauer schwierig zu leben. Weder erlaubt eine auf Selbstoptimierung, Körper- und Leistungskult getrimmte Gesellschaft die Zeichen von Schwäche und Hilflosigkeit. Noch haben wir eine Kultur für den Umgang mit Tod und Trauer. Früher war es selbstverständlich, dass Angehörige zuhause starben, von

ihren Lieben gewaschen und schön gekleidet wurden, um dann mehrere Tage zuhause aufgebahrt zu werden, damit sich Familie, Freunde und die Dorfgemeinschaft von ihnen in Würde und Liebe verabschieden konnten. Anschließend war ein ganzes Jahr dem Trauern gewidmet. Heute geht der Verlust von nahen Angehörigen oftmals mit sozialer Isolation einher. Immer wieder berichten Betroffene, die Ehepartner oder Kinder durch Tod verloren haben, dass niemand sie mehr anruft und ihnen bewusst aus dem Weg gegangen wird. Der Grund dafür ist sicherlich nicht Gleichgültigkeit sondern Hilflosigkeit. Das unangenehme Gefühl, nichts Adäquates sagen zu können oder etwas falsch zu machen, endet im Ausweichen.

### *Abschied braucht Zeit*

Dabei wünschen sich Trauernde keine klugen Ratschläge, sondern nur eine liebevolle Präsenz, jemanden, der im Alltag unter die Arme greift und ohne Wertung zuhört. Und vor allem eines: ausreichend Zeit. Zeit, den eigenen Schmerz zeigen zu dürfen, Abschied nehmen zu dürfen, eine Zeit, in der nicht effizient funktioniert werden muss. Die Psychologin Verena Kast hat den Prozess der Trauer in vier Phasen eingeteilt, die bei jedem Menschen unterschiedlich lang und intensiv verlaufen. Die längste Phase nennt sie das Suchen und Sich-Trennen von dem geliebten Menschen. Nach den ersten beiden Phasen, dem ersten Schock und dem darauffolgenden Aufbrechen der Emotionen ist es diese dritte Phase, die trauernde Menschen - ausgelöst entweder durch Tod oder durch eine Trennung vom Lebenspartner - am längsten beschäftigt. Die Erinnerungen an die gemeinsamen Erlebnisse und Rituale, das Aufsuchen der Lieblingsorte, die gemeinsamen Bilder - all das wird in tiefem Schmerz im Herzen bewegt, um sich wieder und wieder von der gemeinsamen Zeit und dem geliebten Menschen zu verabschieden. Erst wenn die Seele diese Phase der Verzweiflung und Dunkelheit durchlebt und verarbeitet hat, treffen die meisten Menschen eine innere Wahl und öffnen mit neuer Kraft neue Türen ins Leben - sie finden einen neuen Selbst- und Weltbezug, wie Verena Kast diese vierte Phase benennt.

### *Unterstützung in Trauerphasen*

Was aber, wenn keine Zeit bleibt für einen Abschied oder wir verdrängen, was eigentlich durchlitten werden möchte? Oft haben Menschen, die keine Gelegenheit hatten, sich von ihren Verstorbenen angemessen zu verabschieden oder deren Trennung plötzlich und überraschend kam, viel größere Probleme, die Situation zu akzeptieren, sie sind noch nach Jahren verhaftet mit ihrem Schicksalsschlag und können den Blick nicht mehr nach vorne richten. Die noch viel verbreitetere Variante ist

das Verdrängen. Von klein auf werden wir darauf gepolt, unsere Gefühle zu unterdrücken und zu funktionieren. Wir werden dazu angehalten, rational und vernünftig zu agieren und zuverlässig Leistung zu erbringen - selbst in der Grundschule haben Kinder mittlerweile ihre Notenspiegel im Kopf und lernen, dass Leistung und Anpassung alles ist, was im Leben zählt. Auch in Trauerphasen versuchen wir also, tapfer weiter zu funktionieren, aber die Seele lässt sich auf Dauer nicht ignorieren. Dass das Ignorieren unserer seelischen Bedürfnisse sich zur Volkskrankheit entwickelt hat, zeigen auch die Statistiken der Krankenkassen: Psychische Erkrankungen sind der zweithäufigste Grund für Krankschreibungen und Fehltag am Arbeitsplatz. Wenn der Schmerz zu groß ist, um ihn alleine zu bewältigen, ist eine professionelle Begleitung der Trauerphase notwendig, um wieder neuen Mut zu fassen für das Leben. Dies kann der Beginn einer Gesprächstherapie sein oder der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe. Auf der Seite des Landes Berlin ([www.berlin.de](http://www.berlin.de)) unter dem Stichwort "Trauer bewältigen" finden sich hierzu zahlreiche Hilfsangebote.

### *Die Liebe bleibt*

Nichts rüttelt uns so wach, wie die Phasen, in denen wir in unseren Grundfesten erschüttert sind. Was für uns wirklich wertvoll ist, bewerten wir neu mit dem Maßstab der Liebe: Alltagssorgen, die uns eben noch belastet haben, erscheinen plötzlich völlig belanglos. Der Verlust lässt uns die gemeinsame Zeit, die wir mit unseren Partnern, Familienmitgliedern und Freunden teilen, umso kostbarer erscheinen. Hinter den durchlebten Schatten der Dunkelheit und mit den Lebensnarben, die wir tragen, erschließt sich uns die große Tiefe unserer Persönlichkeit. Das ist die Schönheit des Phönix, der sich aus der Asche erhebt: Jeder Schicksalsschlag, den wir durchlebt haben, zeigt uns die immense Kraft unserer Liebe, die stets ein Teil von uns bleibt und unser Leben bestimmt.

Aus "Memento"  
von Mascha Kaléko:

*Allein im Nebel tast ich  
todentlang  
und laß mich willig in das  
Dunkel treiben.  
Das Gehen schmerzt nicht  
halb so wie das Bleiben.*

*Der weiß es wohl, dem  
gleiches widerfuhr -  
und die es trugen,  
mögen mir vergeben.  
Bedenkt: Den eignen Tod,  
den stirbt man nur,  
doch mit dem Tod der  
andern muß man leben.*



Die Heilpraktikerin und Systemische Therapeutin **Nicola Cordes** betreibt die Naturheilpraxis Lebensweise in Prenzlauer Berg. Ihre Fachgebiete sind Homöopathie, Heilpflanzen und psychologische Beratung. Sie begleitet Menschen mit körperlichen Erkrankungen wie auch in persönlichen Umbruchphasen. Ihr Spezialgebiet ist die Frauenheilkunde. Sie ist zudem Dozentin für Homöopathie und naturheilkundliche Themen.

Veranstaltung: Homöopathie & Heilpflanzen für Frauen. Die weibliche Hausapotheke. Kurs über vier Abende, Beginn am 12.4.2018, Weitere Informationen: [www.naturheilpraxis-lebensweise.de](http://www.naturheilpraxis-lebensweise.de)



Silvia Pinter

## Die Augen als Spiegel der Seele

Die Anforderungen an unsere Augen steigen ständig, z. B. durch Computerarbeit, Tablet, Smartphone und ungesundes Licht.

Die Folge sind oft trockene, lichtempfindliche, schmerzende Augen und schwächer werdende Sehfähigkeit, Kopfschmerzen und sogar Augenkrankheiten. Stress am Arbeitsplatz, Angst, nicht gut genug zu sein, Erwartungen nicht zu erfüllen, zu versagen, Angst vor der Zukunft u.a. kann zur Anspannung der Augen- und Nackenmuskeln führen. Sehtraining und Sehtherapie bieten Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen Wege, die Sehfähigkeit zu verbessern. Die natürliche Gesunderhaltung der Augen stärkt die eigene Kompetenz für unser Sehen. Mittels Sehspielen und Übungen zur Entlastung und Entspannung der Augen sowie Visualisierungen, Licht und Farben zur Besserung der Augen-, Kopf- und Körperkoordination werden die Augen besser durchblutet und genährt. Das Sehen blockierende Gedanken und Emotionen können erkannt und befreit werden, wodurch die befreite Energie für das Sehen neu genutzt werden kann.

*Die Geschichte des ganzheitlichen Sehens*

Die Erkenntnis, dass unsere Sehkraft auf natürlichem Weg verbessert werden kann, wurde vom Augenarzt Dr. William Bates (1860-1931) bekannt gemacht. Er erforschte den Zusammenhang zwischen Sehschwäche und Augenmuskelanspannung durch seelisch-körperliche Überforderung. Seine Methode, die Sehkraft geschädigter Augen durch Entspannungsübungen wiederherzustellen, fand weithin Anerkennung und bildet noch heute die Grundlage vieler Augenübungen. Das Zusammenspiel von Augen und Gehirn kann durch Übungen erheblich verbessert werden. Sein Buch „Besser sehen ohne Brille“ erschien 1918. Er half tausenden Menschen, ihre normale Sehkraft wiederherzustellen. Für ihn waren Brillen nur Krücken, hinter denen die Leute ihre Augen, Geist und Seele verstecken. Seine Augenübungen führten zu besserer Durchblutung der Augen und machten sie widerstandsfähiger gegen Augenkrankheiten.

### *Augapfel und Augenmuskeln*

Bis wir ausgewachsen sind, wächst unser Augapfel. Traumatische oder unangenehme, beängstigende Erlebnisse können zu Anspannungen im Körper und in den Augenmuskeln führen und die Ursache dafür sein, dass Augen

eine Sehschwäche entwickeln. Frauen, die sich stark unter Druck setzen, mit Gedanken perfekt oder besser sein zu müssen, neigen zu Anspannungen auch in den Augenmuskeln. Dieses Muster entsteht meist schon in der Kindheit und kann, wenn es bewusst ist, wieder gelöst werden. Wenn wir davon ausgehen, dass eine Sehschwäche ursprünglich eine Art Schutzreaktion war, die wir heute nicht mehr brauchen, können wir Augenmuskeln von Verspannungen befreien.

### *Beidäugiges Sehen*

Jedes Auge kann ein vollständiges Bild empfangen. Das Zusammenfügen der Bilder beider Augen geschieht erst im Gehirn. Durch das Verschmelzen beider Bilder entsteht dreidimensionales Sehen. Die Verschaltungen der Nerven im Gehirn sind bei der Geburt zunächst nur unvollständig angelegt. Das noch in der Entwicklung befindliche Sehsystem ist sehr empfindlich und scheinbar können emotioneller Stress und Bindungsstörungen in der Familie es beeinflussen. Zwischen beiden Augen kann es zu Kommunikationsschwierigkeiten und dadurch zu Fehlsichtigkeit und Schielen kommen. Beispielsweise wurde eine 35jährige Frau, die als Kind von ihrem

Onkel missbraucht wurde, durch Sehtraining und eine Familienaufstellung von ihrem Schielen befreit.

### *Veränderlichkeit der Sehfähigkeit*

Untersuchungen von Menschen mit multiplen Persönlichkeiten ergaben, dass unter Hypnose die Sehfähigkeit von einer Persönlichkeit zu einer anderen wechselte. Im Buch und Film „The Three Faces of Eve“ wird erzählt, wie zwischen Weitsichtigkeit, Astigmatismus und Farbenblindheit und den dazugehörigen Persönlichkeiten gewechselt wird. Das bedeutet, dass unsere Augen keinesfalls unveränderbar sind. Das lässt darauf schließen, dass Sehschwächen nicht nur physisch bedingt sind, sondern größtenteils im Gehirn entstehen. Diese Forschung erschüttert die allgemeine Annahme, dass die Sehfähigkeit unbeeinflussbar ist.

### *Kurzsichtigkeit*

Bei der Kurzsichtigkeit wächst der Augapfel durch Verspannungen der Augenmuskeln zu lang. Brillen oder Kontaktlinsen sind die Standardlösung.

Das Problem selbst wird dabei nicht gelöst. In vielen Fällen verschlechtert sich das Sehen dadurch sogar, sodass oft im Laufe der Zeit immer stärkere Gläser oder Linsen verschrieben werden. Ich kenne viele Fälle von Frauen, die im jugendlichen Alter eine Brille bekamen und, wenn sie diese nicht trugen, später auch keine mehr brauchten. Um die Augen gesund zu erhalten, ist empfehlenswert, sie immer wieder im Laufe des Tages von Sehhilfen zu befreien und die Augenmuskeln mit Sehubungen und Sehspielen beweglicher zu machen.

### *Alterssichtigkeit*

Leider wird immer noch davon ausgegangen, dass wir ab Mitte 40 durch Verhärtung der Augenlinse unsere Fähigkeit verlieren, in der Nähe scharf zu sehen. Eine andere Theorie besagt, dass die Alterssichtigkeit durch eine Schwäche der Ziliarmuskeln verursacht wird, die die Augenlinse wölben. 1975 wurde in einer Studie gezeigt, dass die Ziliarmuskeln auch im Alter noch arbeiten. 1992 wurde sogar festgestellt, dass sie ihre Kraft und Beweglichkeit nicht vor einem Alter von

120 Jahren verlieren. Wenn im Frühstadium mit Sehtraining begonnen wird, kann die Lesebrille vermieden werden. Auch später kann mit regelmäßigem Training auf eine Lesebrille wieder verzichtet werden, nur dauert es länger.

### *Brillen, Laserbehandlung und künstliche Linsen*

Brillen rahmen die Augen ein, wodurch die Augenmuskeln unbeweglicher werden. Starre unbewegliche Augen haben weniger Energie und werden schlechter durchblutet und genährt. Die häufig empfohlene Gleitsichtbrille kann Irritationen im Gehirn verursachen, wodurch Gleichgewichtsschwankungen entstehen können, bis sich das Gehirn daran gewöhnt hat.

Warum soll sich das Gehirn daran gewöhnen, wenn es andere Lösungen gibt? Ist es vielmehr eine gesunde Abwehrreaktion?

Als andere Option wird immer häufiger Laserchirurgie angeboten. Als Nebenwirkungen können Schäden am Auge auftreten, wie Schleier im Gesichtsfeld, Blendeffekte, Lichtblitze oder trockene

**25 Jahre**  
AYURVEDA-KÜREN IM HÖCHLAND  
VON SRI LANKA



**Greystones-Villa**  
AYURVEDIC HEALTH CARE RESORTS SRI LANKA

**Bis zu 450,- € Ersparnis  
je nach Kurtermin!**





—❖❖❖❖❖❖—

**HEILUNG ERFAHREN – PANCHAKARMA – REINIGUNG**  
**NEUE KRAFT SCHÖPFEN – RASAYANA – REGENERATION**  
**INNERE RUHE FINDEN – YOGA – TRANSFORMATION**

—❖❖❖❖❖❖—

Entdecken Sie diesen wunderbaren Kraftort für sich!

Mehr Informationen: [www.greystones-villa.de](http://www.greystones-villa.de) oder [facebook.com/GreystonesVilla](https://facebook.com/GreystonesVilla)

Telefon: 07 11/2 34 81 44 Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH, Christophstr. 5, D-70178 Stuttgart

Augen. Es kann auch zu einer erneuten Kurzsichtigkeit kommen, denn die Operation bewirkt keine Veränderung des Augapfels. Bei Kurzsichtigkeit und anderen Sehproblemen werden auch implantierte Linsen wie beim grauen Star (Katarakt) empfohlen. Dies ist allerdings keine lebenslange Lösung, da sie nicht leicht ausgetauscht werden können, wenn sich die Sehleistung ändert.

### *Sehtraining als Alternative*

Sehtraining ist eine einfache und wirkungsvolle Methode für einen gesunden Umgang mit den Augen und leider immer noch wenig bekannt. Von den meisten AugenärztInnen und OptikerInnen wird das Sehtraining als nicht wirksam abgelehnt. Andererseits bieten inzwischen Firmen, Institutionen und auch Krankenkassen für ihre MitarbeiterInnen Sehtraining am Arbeitsplatz an. Auch PädagogInnen in Kitas und Schulen sind zunehmend an Sehtraining interessiert, da Sehschwäche immer häufiger schon bei Kindern auftritt und in den Anfängen leicht behoben werden kann.

Unsere Sehfähigkeit ist abhängig von einer ausgeglichenen An- und Entspannung der Augenmuskeln und deren Beweglichkeit. Eine gute Gehirn-Augenkoordination kann durch spezielle Übungen und durch Visualisieren unterstützt werden. Die Augen können wie der Körper bis ins hohe Alter fit bleiben, wenn wir uns ihnen zuwenden. Dabei kommt es weniger darauf an, ein starres Übungsprogramm ablaufen zu lassen, sondern neue erlernte, entspannende Sehgewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

### *Sonnenlicht*

Das Sonnenlicht mit den Farbschwingungen des Regenbogens ist wichtig für eine gute Funktion der Sehzellen. Die Sehzelle ist wie ein kleines Sehkraftwerk, das von außen durch Licht und Farben, von innen durch das Blutssystem des Körpers Energie erhält. Durch Sonnenlicht steigern wir unsere Wahrnehmung und unser Sehen erhält mehr Tiefenschärfe und Farbe. Sonnenlicht regt das vegetative Nervensystem, das Hormonsystem und den Stoffwechsel an. Wir verbringen durchschnittlich nur noch zehn Prozent der Tageszeit im Sonnenlicht. Ein Mangel an Sonnenlicht macht Augen lichtempfindlich und kann

Nachtblindheit verursachen. Brillen und Kontaktlinsen halten einen Teil des wichtigen UV-Lichtes ab. Deshalb sollten sie beim Sonnenbaden abgenommen werden. Das Lichtspektrum von Glühlampen, Leuchtstofflampen oder Sparlampen weist erhebliche Unterschiede zum Sonnenlicht auf. Leuchtstoffröhren stören durch ihr Flimmern die eigene Schwingung der Netzhaut- und der Gehirnzellen. Die Folgen können Müdigkeit, Energielosigkeit, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Augenbrennen, Depression, eine Schwächung des Immunsystems und Degenerationskrankheiten sein. Sonnenbrillen sollten nur bei extremer Sonnenbestrahlung, wie z.B. bei Schnee in den Bergen oder auf dem Wasser, getragen werden. Augen werden durch Tragen von Sonnenbrillen oder getönten Brillen immer lichtempfindlicher. Sonnenbaden, bei Lichtempfindlichkeit, ist gut für alle Sehschwachen, es unterstützt die Flexibilität der Linse, nährt die Augen und den Körper, Geist und Seele, macht die Augen lichtunempfindlicher und wirkt unterstützend bei Nachtblindheit.

## *Augenübungen*

### *Sonnenbaden*

Schließen Sie die Augen und wenden Sie Ihr Gesicht der Sonne zu. Spüren Sie, wie die Sonne Ihr Gesicht und die Gesichtsmuskeln erwärmt. Entspannen Sie dabei und atmen Sie tief ein und aus. Denken Sie an die Regenbogenfarben des Sonnenlichtspektrums: rot, orange, gelb, grün, blau, indigoblau und violett. Stellen Sie sich nun ca. fünf Minuten lang vor, dass Sie bei jedem Einatmen die Farben durch Ihre Augen in jede Zelle Ihrer Netzhaut und in alle Zellen Ihres Körpers hineinfließen lassen, sodass sie sich nähren können. Visualisieren Sie ein Stethoskop-ähnlichen weichen Nasenpinsel auf Ihrer Nase, der bis zur Sonne reicht. Umkreisen Sie die Sonne, ein paar Mal rechts herum und dann links herum, wobei sich der Kopf und die Augen in den Augenhöhlen mitbewegen. Mit seinen weichen Pinselfäden streicht der Nasenpinsel die Sonne, während er weiche Bewegungen vollzieht. Nun bewegen Sie den Kopf mehrmals von einer Schulter zur anderen, hin und her, je ca. achtmal, dann von der Sonne bis zu den Füßen, runter und hoch. Nehmen sie noch einmal die Sonne wahr und

wandern Sie dann mit Ihrem Kopf in Richtung der Füße. Öffnen Sie nun die Augen. Wie nehmen Sie das Licht um sich herum jetzt wahr?

*Diese Übung sollten Sie mindestens einmal pro Tag machen oder immer wenn die Sonne sie gerade blendet. Zusätzlich werden die Nackenmuskeln entspannt.*

### *Posaunen:*

Bei Brillenträgerinnen und Altersweitsichtigkeit. Die geraden Augenmuskeln werden gelockert und die Ziliarmuskeln aktiviert. Die Augen werden spürbar besser durchblutet. Ein Auge mit der Hand abdecken. Mit der anderen Hand einen Gegenstand in alle Richtungen nah und fern, mehrmals nach oben, unten, rechts, links, soweit der Arm reicht bewegen und mit dem Auge folgen. Den Kopf dabei still halten. Danach mit geschlossenem Auge die Bewegungen wiederholen. Nach dem Augenöffnen den Unterschied spüren. Das Ganze dann mit dem anderen Auge. Danach immer palmieren.

*Die Übung mit geschlossenen Augen hilft, ein Gefühl für die Augen und die Muskeln zu bekommen.*

### *Palmieren:*

Palmieren bringt Energie für Augen, die müde sind, und entspannt sie, z.B. nach Bildschirmarbeit. Reiben Sie Ihre Hände aneinander und legen Sie die Handflächen auf die geschlossenen Augen, ganz leicht, ohne die Augen zu drücken. Spüren Sie nun die Wärme Ihrer Hände auf Ihren Augen und lassen Sie Ihre Augen und Augenmuskeln in dieser Wärme baden.

*Etwa drei bis fünf Minuten, zwei- bis viermal täglich. Bei Arbeiten am PC alle halbe bis ganze Stunde im Wechsel mit Gähnen.*

Weitere Übungen wie **Gähnen** und **Nasenpinseln** können Sie auf [www.kgs-berlin.de](http://www.kgs-berlin.de) unter Artikel **Aktuell** nachlesen. Ab Mai 2018 finden Sie den Artikel im **Archiv** oder unter **Suchen**. Geben Sie den Autorennamen ins Suchfeld ein.

Bei allen Übungen tief und leicht ein- und ausatmen. Integrieren Sie die Übungen für Ihre Augenfitness in den Tag.

Silvia Pinter  
ist ausgebildete Sehpädagogin.  
Sehtraining und Sehtherapie  
nächster Kurs: 21.-22.4.2018  
Infos: [www.NatuerlichBesserSehen.de](http://www.NatuerlichBesserSehen.de)



## Kakao - sag mir was Neues

Soviel wurde schon über Kakao, Schokolade, Kakaobutter usw. geschrieben. Das Netz ist voll davon, von Wikipedia bis zu irgendwelchen wilden Seiten. So möchte ich mich auf Erfahrungen aus meiner Praxis beschränken. Es hat sich bewährt für manche Menschen, Kaffee- durch Kakaogenuss, als Getränk, zu ersetzen. Der Koffeinanteil ist zwar wesentlich geringer, eine leicht anregende Wirkung bleibt aber erhalten. Der Hauptwirkstoff Theobromin, auch ein Alkaloid, soll für die „glücklich-machenden“, Blutdruck-senkenden und Wundheilung-fördernden Eigenschaften verantwortlich sein. Ich empfehle für bessere Verträglichkeit die übliche Milch durch Mandelmilch zu ersetzen. Wenn Süße gewünscht wird, dann durch Honig, Ahornsirup oder Ähnliches. Eine Harvard-Studie versuchte die prophylaktische Wirkung bei den bekannten Zivilisationskrankheiten: Herzinfarkt, Apoplex, Krebs und Diabetes nachzuweisen. Wie bei generellen Studien, mit mäßigem Erfolg. Ich

setze den Kakao auch zur Förderung der Fruchtbarkeit ein. Die immergrüne, immer frucht-tragende Pflanze liebt ein feucht-warmes Klima. Theobroma Cacao gehört zu den Malvengewächsen und kommt ursprünglich aus dem Amazonasgebiet. Seine spirituelle Heimat war wohl Mexiko, wo er bis heute verehrt wird. Schon bei den Maya und Azteken galt er als Geschenk der Götter und als Zahlungsmittel. Zwei Ernten im Jahr, bei denen die fetten Samen aus der Frucht geschält werden. Sie enthalten auch Bitterstoffe, Farbstoffe, Polyphenole (Epicatechin) sowie Zucker- und Säureverbindungen. Es lohnt sich, das handelsübliche Kakaopulver aus biologischen Anbau zu beziehen, da die Pflanze oft recht Schadstoff-belastet ist. Ich empfehle auch älteren Menschen, regelmäßige Kakao zu sich zu nehmen. Es soll die Gedächtnisleistung verbessern. Im medizinischen Kontext ist eine Dosierung schwierig. Oft überwiegt der Nachteil durch große Mengen Zucker und Milch, wie bei

### Mit den Heilpflanzen durch das Jahr

Schokolade, den Vorteil der Wirkung des Kakaos als Heilpflanze. Also wie immer: mäßig, aber regelmäßig! Eine verstärkte Wirkung wird der Einnahme zusammen mit scharfen Substanzen, z.B. Chili, nachgesagt. Daher das berühmte Rezept der Mole-Soße aus Mexiko mit Kakao und Pfeffer.

### Anwendungstipp:

Altes Kakaorezept zur Gesunderhaltung für ca. 4 Portionen:  
 20g Kakaopulver, 50g Maismehl, 500ml Wasser. Zutaten zusammen aufkochen und zugeben: 1 Prise Meersalz, 1 Esslöffel Honig (andere biolog./pflanzl. Süße), 1 Prise Zimt (wahlweise Kardamon oder Galgant), eine kleine Vanilleschote



Cornelia Titzmann  
 Naturheilpraxis  
 Hehl-Horst-Kohl-Str. 2,  
 12157 Berlin  
 Infos und Kurse:  
[www.corneliatitzmann.de](http://www.corneliatitzmann.de)

Endlich  
 suchtfrei leben!

# Zuckerfrei Rauchfrei · Alkoholfrei Behandlungstage in Berlin

28.4. und 26.5.2018

Info-Vortrag 24.5.2018

Limitierte Plätze. Bitte melden Sie sich an.

030 - 408 984 54

[www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)

Jetzt auf YouTube:  
 Erfolgreiche  
 Alkohol-Entwöhnung





## Heilung - Das Wunder im eigenen Selbst - Krankheit als Hilfe zur Entwicklung

### 28.4. vormittags:

(Beitrag Euro 20,- /erm. 15,-)€

- Prof. Dr. Hartmut Schröder: Die zeitlose Botschaft integrativer Heilkunst
- Dr. Michaela Ludwig: Das kranke Kind
- Dr. Klaus Bielau: Das Burn-Out-Syndrom aus spiritueller Sicht

### 28.4. nachmittags:

(Beitrag inkl. Abend Euro 35,- /erm. 30,-)€

- Dr. Ute Schendel: Rheuma - Ein Grenzkonflikt
- Dr. György Irmey: Der Krebserkrankung ganzheitlich begegnen
- Dr. Franz-Anselm Graf von Ingelheim: Würdige Lebensvollendung durch Hospizarbeit
- Dr. Dagmar Uecker: Das kranke Herz - Podiumsgespräch mit allen Referenten

### 28.4. Abendprogramm:

20.00 - 21.00 Uhr

Heli Ihlefeld liest Gedichte aus ihrem Band "Blumen fallen von den Dächern" (2015);

Musikbegleitung: Gesprächsmöglichkeit mit den Referenten des Symposiums

### Workshops am So., 29.4.2018

(Beitrag je Workshop Euro 18,- /erm. 12,-)€

- Klangtherapie (Prof. Dr. Hartmut Schröder und Dr. Marlen Schröder)
- Naturheilkundliche Selbsthilfe beim kranken Kind (Dr. Michaela Ludwig)
- Gemeinsames Anfertigen einer homöopathischen Medizin (Dr. Dagmar Uecker)
- Das Burn-Out-Syndrom als Chance (Dr. Klaus Bielau)

### Veranstalter / Veranstaltungsort

Stiftung Rosenkreuz im GLS-Campus,  
Kastanienallee 82

Einzelbeiträge s.o., für den 28.4.

insgesamt: Euro 50,-/erm. 35,-

Näheres und Ticketreservierung:

info@stiftung-rosenkreuz.de

www.stiftung-rosenkreuz.de

## Symposium in Berlin

Sa., 28.4.2018, 10 - 18:15 Uhr

Vieles wirkt zusammen, wenn es um unsere Gesundheit geht – und vieles trägt zum Kranksein bei. Unsere Gedanken und Gefühle, unser Bewusstsein, unser gesamtes Selbstverständnis spielen eine Rolle. Wir sind mitverantwortlich für uns selbst und die Welt, in der wir leben. Lebenskrisen und Krankheiten können uns wach rütteln und zu tieferer Erkenntnis führen. Unsere Referenten geben in Vorträgen und Workshops Gelegenheit, dem Gleichgewicht von Geistigem, Seelischem und Körperlichem nachzuspüren.

## Den passenden Käufer für das geliebte Haus finden ODER die passende Immobilie kaufen

Ein Haus oder eine Wohnung zu kaufen oder zu verkaufen ist viel mehr, als der bloße Handel mit der Ware. Dahinter steckt ein Stück Leben, aller Personen, die damit zu tun haben oder zu tun hatten und tatsächlich hat jedes Objekt ein Eigenleben, für mich am treffendsten mit der Seele des Hauses oder der Wohnung zu bezeichnen. Alles spielt ineinander. Folgerichtig läuft jedes Geschäft um so einfacher, je mehr alle Beteiligten in Klarheit und im Einklang sind. Nicht jedes Objekt passt zu jedem potentiellen Käufer und wird es doch erzwungen, droht Ärger, der vermeidbar ist. Grundlegende Reinigung und besonnenes Handeln mit dem langfristigen Blick, sind meine Arbeitsgrundlagen. Dafür 2 Beispiele: Eine Interessentin

konnte mit Hilfe unserer Zusammenarbeit einen Verkaufspreis erzielen, der deutlich über ihren Erwartungen lag oder: der Hausverkauf, der vor meiner Arbeit stagnierte, weil ein Zwist zwischen Ex-Partnern alles überschattete. Nunmehr gelöst, ist das Haus in gute Hände gekommen und der Streit beendet. Gern werde ich für Sie tätig. Ich freue mich auf Sie.

Kathleen Wendland hat als Maklerin bei ihrer Arbeit den Blick auf das Ganze. Reinigungsarbeit gehört zur Grundlage ihrer Tätigkeit. Zufriedene Kunden und einfache Abläufe sind ihr Ergebnis. Sie arbeitet bevorzugt in Berlin und im Umkreis von 100 km, nach Absprache auch bundesweit. Nehmen Sie Kontakt auf, die Erstberatung ist kostenlos.



### Info und Kontakt:

mobil: 0177-6777781

Kathleen.Wendland@makler-berlin.com



## Yogalehrer Ausbildung bei bamboo yoga in Berlin-Karlsdorf

300 intensive Stunden  
10 spannende Wochenenden  
7 hochqualifizierte Lehrer(innen)  
1 wunderschöne Location

**Infoveranstaltung:  
So., 27. Mai, 18 Uhr**

Termine:  
14.-16. September 2018  
12.-14. Oktober 2018  
16.-18. November 2018  
14.-16. Dezember 2018  
18.-20. Januar 2019  
15.-17. Februar 2019  
15.-17. März 2019  
5.-7. April 2019  
17.-19. Mai 2019  
14.-16. Juni 2019

**bamboo yoga**  
Dönhoffstr. 24, 10318 Berlin  
kostenlose Übernachtungs-  
möglichkeiten sind vorhanden.

**Infos und Anmeldung:**  
[www.bamboo-yoga.de](http://www.bamboo-yoga.de)

infoartikel

Die bamboo Yogalehrerausbildung - angelehnt an die Tradition von Sivananda Saraswati und ausgerichtet nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen - bietet Dir ein tiefes Erleben und Erlernen von Hatha Yoga, das Dich zu einem authentischen und selbständigen Yogalehrer macht. Unsere Mission ist es, Dir die Basis mitzugeben, gekonnt mit Freundlichkeit, Sicherheit und Integrität zu lehren und dabei Deine eigene Intelligenz, Dein eigenes Selbst und Deine eigene Natur zu nutzen und weiter zu entwickeln, so dass Du lernst, anatomisch und energetisch wertvoll zu unterrichten bzw. zu praktizieren.

Die 10 Ausbildungswochenenden sind praxisnah, mit theoretischer, anatomischer und philosophischer Tiefe versehen, um Dir einen ganzheitlichen Weg zum Verständnis Deines Yogas zu vermitteln, welcher Dir als ein stabiles, kompetentes und professionelles Fundament dienen wird. Dein Lehrerteam verfügt über tiefgreifendes Fachwissen der Praxis und Philosophie des Yoga, Pranayamas und Asanas, den Stundenaufbau und der Anatomie. Darüber hinaus beinhaltet die Ausbildung eine Anleitung zur Reflektion der persönlichen Entwicklung auf körperlicher und mentaler Ebene, die Dir hilft, Deinen eigenen Weg zu finden.

  
**PETA SPIRIT**

NUN KANN ICH EUCH IN FRIEDEN BETRACHTEN;  
ICH ESSE EUCH NICHT MEHR.

- FRANZ KAFKA

**AUS DEM HERZEN FÜR DIE TIERE**  
IMPULSE · INSPIRATION · INITIATIVE

PETA-Spirit.de



# Himmlische Konstellationen April 2018

*zusammengestellt von Markus Jehle  
www.astrologie-zentrum-berlin.de*

## Allgemeine Trends

Pflichtgefühl kann eine Tugend sein, sofern die Sache nicht in Frust ausartet (Steinbock-Mars-Konjunktion Saturn am 2. April). Gegenwärtig wird Ihnen ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein und Selbstdisziplin abverlangt. Ideale Voraussetzungen, um besonders schwierige Herausforderungen zu meistern, bei denen Sie an Ihre Grenzen stoßen (Saturn rückläufig ab 18. April). Sehen Sie zunächst den Tatsachen ins Auge, ehe Sie die Zähne zusammenbeißen, bis dass es knirscht (zweifaches Quadrat von Widder-Merkur zu Steinbock-Saturn am 5./25. April). Viele Dinge erscheinen in einem ungünstigen Licht und ehe Sie sich versehen, sind Sie von lauter Problemen umzingelt. Setzen Sie jetzt nur dort den Hebel an, wo es sich als tatsächlich notwendig erweist. Mit gezieltem Krafteinsatz können Sie nun viel erreichen – oder auch nur Ihren Dentisten beglücken.

## Spirits

Welche Fortschritte Ihnen derzeit möglich sind, ist vor allem eine Frage der Moral. Um Gutes zu bewirken, müssen Sie womöglich auch mal böse werden (Widder-Sonne Quadrat Skorpion-Jupiter und Sextil Steinbock-Pluto am 11./14. April.). Es kommt vor allem darauf an, dass Sie sich selbst treu bleiben. Springen Sie über Ihren Schatten, ohne dabei im Graben zu landen. Höhen und Tiefen liegen gerade dicht beieinander.

## Was zu tun ist

Widerstehen Sie der Versuchung, auf manipulative Weise anderen Ihren Willen aufzuzwingen (Pluto rückläufig ab 22. April und Konjunktion Steinbock-Mars am 26. April). Wessen Wille geschehen soll, liegt jetzt nicht in Ihrer Hand. Lassen Sie das Schicksal walten und legen Sie sich nicht mit Mächten an, denen Sie nicht gewachsen sind. Momentan zählen nur Argumente, die Sie mit Fakten belegen können. Um diesen Geltung zu verschaffen, dürfen Sie getrost das Letzte aus sich herausholen.

## Kommunikation

Allmählich kristallisiert sich heraus, was wirklich Sache ist (Widder-Merkur direktläufig ab 15. April). Bekennen Sie Farbe, auch wenn Sie sich damit nicht unbedingt einen Vorteil verschaffen. Manche Debatten müssen nun bis zum Ende ausgefochten werden. Überzeugen Sie mit Argumenten und punkten Sie mit gewaltfreier Kommunikation. Lautstarke Imperativsätze sind keine Lösung, auch wenn Sie diese jetzt öfters zu hören bekommen.

## Lust und Liebe

Im partnerschaftlichen Miteinander gehen Geben und Nehmen wunderbar Hand in Hand (Stier-Venus Trigon Steinbock-Mars am 11. April). Erfüllen Sie sich und Ihren Liebsten einen langgehegten Wunsch, gern auch zweimal hintereinander. Alle Lust will bekanntlich Ewigkeit und an der dafür erforderlichen Ausdauer herrscht derzeit kein Mangel.

advertorial

## Themenabende im Astrologiezentrum

Möckemstr. 68, Aufgang B, 10965 Berlin, Tel. 030 - 7858459  
Alle Veranstaltungen beginnen um 19:30h und enden um 21:30h.

Donnerstag 19. April (Markus Jehle)  
„Beständigkeit auf die andere Art“  
Über Uranus in Stier.

## Unsere Fortbildungsangebote 2018

Astro-Intensiv-Ausbildung für Fortgeschrittene ab 28. April 2018  
Sommerschule 2018 Ammersee 11.-19. Aug. 2018  
Astro-Intensiv-Ausbildung für Einsteiger ab 1. Sept. 2018

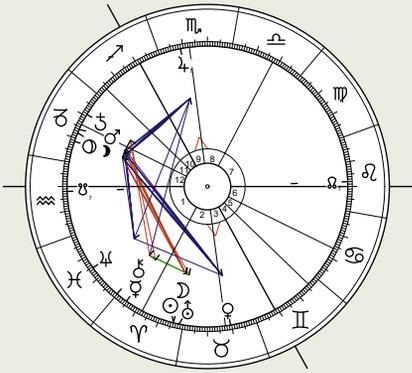
## Vortrags-CDs

Saturn in Steinbock  
Uranus in den 12 Häusern  
www.mariusverlag.de  
Tel. 03322-128 69 15

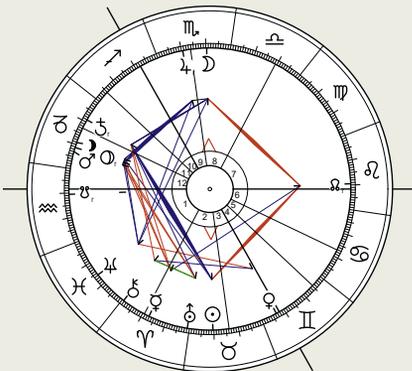
**Astrologische Beratung:**  
Tel. 030-785 84 59

## 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 Widder (16.04.): Starten Sie mit etwas Neuem durch, ehe andere Ihnen zuvorkommen.



Vollmond in Skorpion (30.04.): Sicherheit hat ihren Preis, gerade auch in emotionaler Hinsicht. Fordern Sie nicht zu viel, sonst zahlen Sie am Ende drauf.

# DAS LEBEN BELOHNT DEINEN MUT



Kerstin Werner  
**Hab Mut zur Lebensfreude**  
128 Seiten, € 13,- [D]  
ISBN 978-3-7787-9281-0

Rein in ein eigenverantwortliches,  
glückliches Leben: In fünf  
Schritten führt Kerstin Werner zu  
neuem Selbstbewusstsein und  
Lebensfreude – und schenkt  
die heilsame Erkenntnis:  
**Du bist gut so, wie du bist.**



**INTEGRAL**  
integral-verlag.de

# TERMINE & EVENTS

Angebote, Ausbildungen,  
Veranstaltungen und Events  
aus dem breiten Spektrum  
des spirituellen Lebens  
und alternativer Methoden



## Heilung

**Spirituelle und emotionale Aspekte von Heilung aus buddhistischer Sicht**  
mit Alain Beaugard

Im Alter von 46 Jahren nahm das Leben von Alain Beaugard eine entscheidende Wendung, als bei ihm fortgeschrittener Blasenkrebs festgestellt wurde, der aus ärztlicher Sicht unheilbar war. Mithilfe der kraftvollen Heilungspraktiken des tibetischen Buddhismus trat entgegen aller Prognosen innerhalb von vier Monaten eine vollständige Heilung des Primärtumors und der Metastasen ein. Alain Beaugard ist studierter Physiker, Unternehmer und Praktizierender des tibetischen Buddhismus.

Im tibetischen Buddhismus geht man davon aus, dass eine schwere Krankheit wie zum Beispiel Krebs ein Warnsignal sein kann. Sobald wir uns mit den tieferen Aspekten unserer selbst verbinden und unsere Lebensweise von Grund auf ändern, besteht eine echte Chance zur Heilung - nicht nur für unseren Körper, sondern für unser gesamtes Wesen.

Im Vortrag und Seminar spricht Alain Beaugard von den Erfahrungen seiner Heilung, über die Bedeutung des Wissens um unsere wahre Natur, über Meditation, Anrufung und Visualisation als Wege der Heilung, und über die Liebe in uns selbst, die es zu entdecken gilt.

**Vortrag:**  
4.5.2018, 19:30,  
12 € / erm. 10 €

**Seminar:**  
5.+6.5., Sa+So, 10-17,  
120 €/ erm. 70 €  
inkl. vegetarischem Mittagessen

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

**Info, Anmeldung:**  
030.232 55 010,  
event@rigpa.de,  
www.rigpa.de



## Die Lingam-Heilmassage uvm. Befree Tantra an Pfingsten Gut Froberg, Nähe Meißen/ Dresden

Eine wichtige Grundlage eines erfüllten L(i)ebens ist die Fähigkeit, Liebe zu geben, sowohl für Singles als auch für Paare. Der Wonnemonat Mai lädt ganz besonders dazu ein: Im Mittelpunkt des Seminars steht die Wertschätzung des Männlichen in Frau und Mann. Sie gelingt durch die Kombination von achtsamer Berührung in Massage- und Lusterweckungs-Ritualen, sowie durch Frieden mit dem Vater und den Ahnen. In einem sinnlichen Frühlingsfest nähren und stärken wir uns für den gesamten Jahreszyklus. Spaß und Leichtigkeit kommen dabei nicht zu kurz, besonders durch die schon legendäre tantrische Pfingstochtsversteigerung.

### Highlights des Seminars:

- Die Lingam-Heilmassage
- Lustpunkte des Mannes (Vortrag)
- Frühlingsfest der Sinne
- Ritual zur Lusterweckung
- Das Vater-Heilritual
- Tantr. Pfingstochtsversteigerung

**Termin:** 17. - 21. Mai 2018

**Leitung:** Regina Heckert & Team

### Gastlehrer:

Sugata W. Schneider, Dinesh Juckoff

### Ausführliche Infos:

Befree-tantra.de,  
Tel: 06344-954160  
kontakt@befree-tantra.de

## Einführungskurs Rosen-Methode Körperarbeit

"Es liegt ein ewiges Geheimnis in diesem wundervollen Instrument, das wir unseren Körper nennen. Es war mein großes Privileg, einige dieser Geheimnisse erkunden zu dürfen."

Dieses Zitat ist dem Buch von Marion Rosen entnommen. Darin beschreibt sie die von ihr entwickelte Körper Arbeit, die Rosen-Methode.



Es geht dabei um eine achtsame Berührung, die es uns ermöglicht uns besser zu spüren und mit unseren Schutzhaltungen, Sehnsüchten sowie unseren Potentialen in Kontakt zu kommen.

Der Einführungskurs eignet sich für Personen, die diese Art von Berührung erfahren und lernen möchten.

Es sind dafür keine Vorkenntnisse nötig.

**Termin:**  
21. - 22. April  
in Berlin-Schöneberg

**Kursgebühr:** 200 Euro

### Anmeldung und Informationen:

Heilpraktikerin und Rosen-Methode  
Praktizierende Maud Guettler  
www.rosen-methode-guettler.de  
Tel. 030 - 81 82 13 48  
maud.guettler@gmail.com



**Weg der Mitte  
BenefitMassage-Schule®  
Ausbildung in Ganzheitlicher  
Massage mit Zertifikat**

Erlernen Sie an 10 Wochenenden Klassische Massage, Intuitive Massage, Fußreflexzonenmassage, Ayurvedische Massage, Tiefe Bindegewebsmassage (Faszienbehandlung) und Ganzheitliche Gelenkbehandlung (Joint Flow).

Die Ausbildung richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an Profis, die ihre Kenntnisse erweitern oder vertiefen möchten. Sie bietet einen idealen Einstieg für eine haupt- oder nebenberufliche Tätigkeit.

Wir vermitteln Theorie und Praxis umfassend, ganzheitlich, individuell und praxisnah. BenefitMassage® - achtsame und einfühlsame Berührung, liebevolle Präsenz, Präzision und Klarheit in der Anwendung.

**Unsere nächsten Ausbildungsmodule:**

**Joint Flow - Gelenkbehandlung**  
21. - 22.04.2018

**Tiefe Bindegewebsmassage /  
Faszienbehandlung**  
11. - 13.05.2018 (Füße & Beine)

**Ayurvedische Ölmassage, Teil 1-2**  
25. - 27.05.2018  
23. - 24.06.2018

**Klassische Massage, Teil 1-3**  
19. - 21.10.2018  
16. - 18.11.2018  
07. - 09.12.2018

Die Module können auch einzeln belegt werden. Fachfortbildungen zu Massageformen werden auch angeboten. Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unsere BenefitMassage®-Broschüre zu.

Das aktuelle Gesamtprogramm finden Sie unter [www.wegdermitte.de/programm](http://www.wegdermitte.de/programm)

WEG DER MITTE gem. e.V.  
Ahornstr. 18  
14163 Berlin-Zehlendorf  
Tel: 030 - 813 10 40  
[www.wegdermitte.de](http://www.wegdermitte.de)



**Zertifizierte Ausbildung/  
Weiterbildung zum  
EMDR-Therapeut/Coach  
mit Christoph Mahr & Detlef Wiechers**

Zum EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) liegen bezogen auf die letzten 20 Jahre mehr kontrollierte klinische Studien vor, als zu jeder anderen psychotherapeutischen Behandlungsform.

Die Ergebnisse dieser Studien sind alle derart beeindruckend, dass diese Wunderwaffe - welche in Deutschland seit 2014 als Richtlinientherapie bei PTBS durchgeführt wird - heute zum Standardrepertoire vieler Verhaltens-, Hypno- und integrativ arbeitenden Therapeuten gehört.

Eine Therapiemethode, welche in ihrer Wirksamkeit einzigartig ist und sich nicht nur auf die Behandlung der PTBS beschränkt, sondern auch bei einer Vielzahl anderer Störungen mit großem Erfolg eingesetzt wird. Dazu gehören die gesamte Bandbreite der Angst- und Panikstörungen einschließlich der Phobien, Prüfungsangst, psychosomatische Störungen, Schmerzzustände, Tinnitus, Trauer, Burnout etc.

Zertifizierung durch den VDH (Verband Deutscher Heilpraktiker).

Unsere Zugangsvoraussetzungen entnehmen Sie bitte unserer Website.

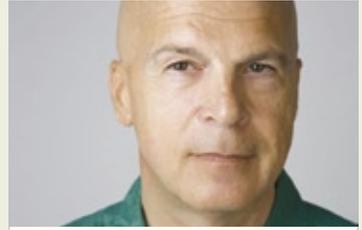
Da der Zugang zu hochwertigen EMDR-Ausbildungen zumeist nur Ärzten und Psychologen mit Approbation gestattet wird, freuen wir uns, diese hochwirksame Methode auch einem erweiterten Personenkreis zugänglich machen zu können.

**Infoveranstaltung:**  
Di, 10. April um 19 Uhr

**Termine:**  
1. WE 2./3. Juni von 10 - 18 Uhr  
2. WE 7./8. Juli von 10 - 18:30 Uhr

**Preis:** 790,- Euro

**Ort/Info/Anmeldung:**  
Institut Christoph Mahr,  
Katharinenstr. 9, 10711 Berlin  
Tel. 030 - 89 72 20 79  
[www.institut-christoph-mahr.de](http://www.institut-christoph-mahr.de)



**Ausbildungen  
im Institut Christoph Mahr**

Seit mehr als 20 Jahren führen wir auf der Grundlage einzigartiger Rahmenbedingungen, auf sehr hohem Niveau Aus- und Weiterbildungen im Bereich der professionellen Kommunikation mit Fokus auf die Psychotherapie und das Coaching durch.

- Heilpraktiker Psychotherapie
- Hypnose/Hypnotherapie
- Integrative Psychotherapie  
Infoveranstaltung: Mi, 16. Mai, 19 Uhr
- EMDR  
Infoveranstaltung: Di, 10. April, 19 Uhr
- Schematherapie

Institut Christoph Mahr  
Katharinenstr. 9, 10711 Berlin  
Tel. 030 - 813 38 96  
[www.institut-christoph-mahr.de](http://www.institut-christoph-mahr.de)



**ROLFING®**

**Frühjahrsaktion: 50% Rabatt  
auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im  
April**

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

**Termin vereinbaren:**  
Heilpraktiker / Advanced Rolfer  
Wolfgang Baumgartner  
Tel. 030-89371247, 01520-1927791,  
[w.baumgartner@web.de](mailto:w.baumgartner@web.de), Cherusker Str.  
6b, 10829 Berlin Schöneberg



## Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

### Neue Vorbereitungskurse im Frühjahr und Herbst

Sie erhalten in meinen halbjährlichen Kursen eine bewährte & erfolgreiche Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Sie profitieren von einer persönlichen Lernatmosphäre in kleinen Gruppen mit viel Praxisinhalt und Krankheitsbildern „zum Anfassen“, viel Erfahrung, einem umfangreichem Skript sowie zahlreichen Übungen und Prüfungssimulationen.

#### Infotermine:

Mo, 23.4.2018 um 18 Uhr

**Kosten Ausbildung:** 995 EUR  
für 17 Termine à 4 Stunden

#### Ort/Info/Anmeldung:

Heilendes Coaching Dr. Annegret Haupt  
Mehringdamm 43, 10961 Berlin  
Tel. 030-91444325  
www.annegret-haupt.de



## Medizinpfade

### Basiswissen: Räucherung, Energie & Schutz

In diesem Modul erlernen wir das umfangreiche Wissen der Räucherung, der Energiearbeit und des Schutzes. Wie, womit und wann werden Räucherungen durchgeführt. Wie entstehen Verunreinigungen und was können wir tun? Ein elementarer Bestandteil wird die Energiearbeit sein - wie können wir unsere Energie aufbauen und aufrechterhalten? Weitere Inhalte: Aufbau Schamanischer Kosmos, Energieübungen und Anfertigung eines Schutzamulettes.

**Datum:** 5. - 6. Mai 2018, in Berlin

**Betrag:** 195 Euro, 175 Euro  
für Frühbucher bis 21.04.2018

**weiterer Termin:** 31.08.-02.09.2018:

Basis 2: Einweihung in die Elemente  
**Info:** Petra Hinze, Tel. 0173-9562 041,  
hinzepetra@web.de  
www.petra-hinze.de/  
Schamanischer%20Kurs.php



## Kurs: Im Spiegel des Todes

*Einführung in das tibetisch-buddhistische  
Verständnis von Tod und Sterben*

Wir können uns auf den eigenen oder den Tod anderer vorbereiten und damit eine Möglichkeit finden, Tod und Sterben nicht hilflos zu begegnen, sondern mit Zuversicht. Im Kurs werden grundlegende buddhistische Lehren und einfache Meditationen vorgestellt, wie sie der tibetisch-buddhistische Lehrer Sogyal Rinpoche in seinem "Tibetischen Buch vom Leben und vom Sterben" präsentiert.

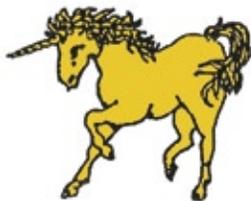
**Kurs:** Mo, 16.4. - 18.6., 19 - 21:30 h

**Kosten:** 90 Euro

**Ort:** Dharma Mati -  
Buddhistisches Zentrum  
Soorstr. 85, 14050 Berlin (S-Westend)

#### Info, Anmeldung:

Tel. 030 - 232 55 010  
event@rigpa.de, www.rigpa.de/berlin



## UNICORN Voice Camp - meets Orient

### Sommerliche Singwoche vom 20. - 29. Juli 2018

Wir lernen Gesänge aus dem Iran, Syrien, Israel und Palästina. Mantras, mehrstimmige Gesänge und Herzenslieder aus den Kulturen der Erde. Mit hochkarätigen internationalen Lehrern. Tanzangebote: arabische Tänze, Kreistänze mit Live-Band und Friedenstänze. Zelten in Zeltkreisen, Café, Kinder- und Jugendprogramm: ein Lebensraum voller Herz und vielfältigem Miteinander. Mit Yoga, Meditation uva. Viel Natur, Feuer und natürlich...Sternschnuppen. Im Seminarhaus ellernhof.de sind auch Betten buchbar. Frühbucherrabatt bis 15.4.2018

**Ort:** bei Lüneburg

#### Info und Anmeldung:

www.unicorncamps.de  
info@unicorncamps.de  
Tel.: 05851-602941 (Heike)

## Märchen und Geschichten in Hypnotherapie und hypno- systemischer Beratung

### 21. und 22. April 2018 mit Elvira Muffler

Die Verwendung von Märchen und

Geschichten in Therapie und Beratung ist ein zentrales Element gelungener Kommunikation.

Sie ermöglichen indirekte und beiläufige Impulse, enthalten eine Vielzahl von Suggestionen, bedienen sich vielschichtiger Sprachmuster und bieten unaufdringlich Reframings (Umdeutungen) an.

Die Klienten selbst verwenden Märchen und Geschichten - oder Fragmente davon - um komplexe emotionale Prozesse zu vermitteln, ihre Problemlagen, Wünsche und ganze Lebensauffassungen mitzuteilen. Therapeuten und Berater wiederum, können damit beim Klienten Suchprozesse initiieren und individuell passende Interventionen anbieten.

Der Therapeut/Berater kann sich dabei am reichen Fundus bereits existierender Geschichten und Metaphern bedienen oder ganz individuell für seinen Klienten das Passende entwickeln.



Im Seminar wird diese leichte und kreative Arbeitsweise an Fallbeispielen vorgestellt und in Kleingruppen erfahren. Die Selbsterfahrung der Teilnehmer lässt die erstaunliche Wirkung von Märchen und Geschichten auf Entwicklungswünsche erleben und erleichtert deren Integration in die eigene Arbeitsweise.

**Termine:** 21./22. April 2018,  
jeweils 10-18 Uhr

**Preis:** 350 Euro

#### Ort/Info/Anmeldung:

Institut Christoph Mahr  
Katharinenstr. 9, 10711 Berlin  
Tel.: 030-89 72 20 79  
www.institut-christoph-mahr.de



### Neuer Kurs: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben

mit Karin Behrendt, Kirsten Czechor und Jens Pingel

Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben\* des tibetisch-buddhistischen Lehrers Sogyal Rinpoche ist seit 25 Jahren eine zeitlose Quelle kostbarer Ratschläge, die unser Leben bereichert, egal ob wir uns einer Religion zugehörig fühlen oder nicht.

Das Buch gewährt Einblick in die lebendige buddhistische Tradition Tibets und hat bereits Millionen von Leser\*innen ihre praktische Weisheit offenbart. Aufgrund der weisen und mitfühlenden Art, in der das Buch auf die Themen Leben, Tod und Sterben eingeht, fand es Anwendung in Universitäten, Institutionen und Gruppen sowohl medizinischer als auch religiöser Ausrichtung.

Der Kurs geht durch die zentralen Themen des Buches. Einfache Meditationen und Kontemplationen machen die Relevanz für den Alltag erfahrbar. Anregungen, das Gelernte in das Leben zu integrieren, runden den Kurs ab.

**Auftakt-Wochenende:**

14.4. von 10 - 18h und 15.4., 9:30 - 14h

**Kosten:**

100,-/erm. 70,- Euro  
(inkl. veg. Mittagessen)

**Ort:**

Dharma Mati - Buddhistisches Zentrum,  
Soorstr. 85, 14050 Berlin (S-Westend)

**Info, Anmeldung:**

030.232 55 010  
event@rigpa.de  
www.rigpa.de/berlin



### Schamanismus in Potsdam

#### Seminare und Heilbehandlungen

- Regelmäßig Basis Seminare für Neueinsteiger und Interessierte, in kleinen Gruppen, mit viel Zeit für persönliche Fragen.
- Fortgeschrittenen Seminare zu unterschiedlichsten Themen.
- Schamanische Heilbehandlungen, freundlich und wertschätzend.

**Basis Seminare:**

Sa. 7. April 10-17 Uhr

**Fortgeschrittenen Seminare:**

- Krafttunnel, Wege in die Geisterwelt  
Sa. 28. April 10-17 Uhr
- Schamanische Extraktion  
Sa. 19. Mai 10-17 Uhr
- Schamanische Seelenrückholung  
Sa. 9. Juni 10-17 Uhr

**Kosten:** 90 EUR pro Seminar

**Ort / Info / Anmeldung:**

Naturheilpraxis Beate Jeltsch  
Gutenbergstraße 63  
14467 Potsdam  
mobil: 0173 - 521 98 92  
AB: 0331 - 201 59 64  
beate.jeltsch@mirakel-potsdam.de  
www.mirakel-potsdam.de



### Göttinnen-Retreat auf Ibiza im Juni 2018

**Komm in Deine Kraft - Lebe dein wahres Göttinnen-Selbst**

mit Marga Neeraj Kade, spirituelle Lehrerin / Beraterin, mediale und körperorientierte Energiearbeit

In meinem Retreat auf Ibiza werden wir gemeinsam klärend & transformierend wirken, meditieren, Yoga praktizieren uvm.

Liebevoll werden alte Wunden geklärt und geheilt, damit Du Dich öffnen kannst, Deine eigene Göttlichkeit anzunehmen und zu entfalten.

Du erinnerst Dich an Deine weibliche Urkraft und Dein Göttliches Sein - Dein Schöpfer-Sein.

Diese Woche ist eine Initiation, Dein Leben kraftvoll und voller Freude zu leben.

In einer traumhaften Villa genießen wir eine Woche der Heilung, Schönheit & Fülle.

**Termin:**

23. - 30. Juni 2018

**Infos & Anmeldung:**

Marga Neeraj Kade

www.isis-mysterienschule.com  
marganeeraj@gmail.com  
Tel. +41 (0)79 823 67 08



Möchten auch Sie Ihre Veranstaltungen oder Ihre Arbeit bewerben?

Rufen Sie an unter 030-61201600 oder senden Sie ein Mail an mail@kgsberlin.de

Das KGS Berlin Team berät Sie gern.

Fragen Sie auch nach unseren Einstiegsangeboten und Sonderkonditionen.



# WER MACHT WAS

Hier finden Sie  
kompetente Angebote  
aus allen Bereichen  
ganzheitlicher  
Heil- und Lebenspraxis!



**Elke Wiget**

**Heilpraktikerin**

Naturheilpraxis am Roseneck  
Hohenzollerndamm 94  
14199 Berlin  
Tel. 030. 64 32 72 02  
e-mail: easysuccess@elkewiget.com

- **Facial Harmony Balancing:**  
Lifting durch Berührung  
mehr Infos finden Sie auf  
[www.elkewiget.com](http://www.elkewiget.com)
- **Colon Hydro-Therapie**  
Spülung des Dickdarms  
mit gereinigtem Wasser
- **Glückscoaching:**  
Glückliche Menschen machen etwas  
richtig. Was, das wird hier gezeigt.
- **Feuerlauf:**  
Entdecken Sie Ihr verstecktes Potenzial



**Lieselotte Diem**

**Körperpsychotherapeutin** seit 29 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](http://www.vegetotherapie-berlin.de)

Was hindert uns, eine liebevolle, sexuell-  
befriedigende Beziehung zu leben?  
Neurosen, Nähe-Ängste, Depressionen,  
Blockierungen, überhöhte Ansprüche...  
Vegetotherapie (Reichianische Körper-  
psychotherapie) hilft, Blockaden aus  
frühkindlichen Verletzungen zu lösen,  
den Energiefluss wieder herzustellen,  
Neurosen durch eine adäquate Bedürfnis-  
befriedigung auszutrocknen.

- Einzelarbeit, Gruppen,  
**Paar-Sexualtherapie**, Vorträge
- Gruppe I: Mi., Gruppe II: Fr., jew. 18-21 Uhr
- **Ausbildung** für charakteranalytische  
Vegetotherapie



**Homöopathie & Systemische  
Begleitung für Frauen**

**Weibliche Naturheilkunde und  
Lebensstufen**

Nicola Cordes M.A.  
Heilpraktikerin & Systemische Therapeutin  
Tel: 030. 6409 2595  
[www.naturheilpraxis-lebensweise.de](http://www.naturheilpraxis-lebensweise.de)

Liebevoll begleite ich Frauen mit meiner  
Erfahrung in allen Bereichen weiblicher  
Gesundheit sowie in Krisen und Entwick-  
lungsprozessen.

- Homöopathie & Heilpflanzen für Frauen  
Die weibliche Hausapotheke  
Kurse in Berlin  
Beginn am 12. April & 8. November  
4 Abende
- Lebensfreude-Seminar im Ökodorf  
Brodowin am Badesee  
"Homöopathie & Heilpflanzen für  
Frauen", 1.- 3. Juni



**Qigong, Yoga und Wandern  
in Griechenland**

**auf der Halbinsel Pilon**

- Traumhafte Natur
- Ausgezeichnete Kurse
- Jedes Jahr seit 1994!

Kontakt: Lina Kasviki 0171-8476581  
weitere Infos auf: [www.iliohoos.net](http://www.iliohoos.net)

- Bei „Iliochoos – der Schule des  
einfachen Lebens“ erwartet Sie nicht  
nur Urlaub vom Alltag, sondern die  
Rückbesinnung aufs Wesentliche.
- Sie werden von dem Wissen unserer  
erfahrenen Qigong- und Yogalehrer  
profitieren und unter der griechischen  
Sonne direkt am Meer wunderbar  
auftanken.  
Aber, es geht nicht nur um einen  
Qigong- oder Yogakurs, sondern auch  
um eine Art Schulung des Geistes, des  
Herzens, um Bewusstwerdung.



**Maklerin für die passende Immobilie  
oder den passenden Kunden**

**Kathleen Wendland**

Dipl. Kommunikationswirtin  
Lyckallee 11, 14055 Berlin  
fon 030-3134387, mobil 0177-6777781  
[Kathleen.Wendland@makler-berlin.com](mailto:Kathleen.Wendland@makler-berlin.com)  
[www.makler-berlin.com](http://www.makler-berlin.com)

**Meine langjährigen Erfahrungen** sind,  
dass jedes Haus, jede Wohnung oder  
jedes Grundstück eine eigene Seele hat  
und dass jedes Geschäft einfach, gewinn-  
bringend und stressfrei für alle Beteiligten  
abläuft, wenn diese Energien einbezogen  
werden. Mein Service enthält immer eine  
energetische Reinigung des Objektes,  
ganz gleich ob Sie etwas verkaufen oder  
kaufen wollen.

**Die Basis meiner Arbeit** ist ein vertrau-  
ensvoller, persönlicher Kontakt. Gern werde  
ich für Sie bundesweit tätig, wenn Sie  
eine Immobilie kaufen, verkaufen oder mit  
einer Investition Steuern sparen wollen.



## Gestalt- und Traumatherapie

### Yvonne Irlé

Raum zum Sein Berlin  
Tempelhof-Schöneberg  
Tel.: 0176 - 9985 3312  
www.raum-zum-sein-berlin.de

Sind Sie unzufrieden mit Ihrer Lebenssituation? Haben Sie gleichzeitig Angst vor einer Veränderung? Macht Sie das unzufrieden, depressiv oder wütend? In meiner Arbeit lade ich Sie ein, diese Gefühle wahrzunehmen und herauszufinden, was hinter ihnen steckt. In einer achtsamen Atmosphäre begleite ich Sie dabei, sich zu befreien, um immer mehr aus Ihrem Herzen heraus zu leben.

#### Ziel meiner Arbeit ist:

die Entwicklung von Freude, Liebe und dem Glauben an das, was Sie wirklich sind.

#### Schwerpunkte meiner Arbeit sind:

Verletzungen der Weiblichkeit, Wut, Schuld  
Kostenloses Erstgespräch.



## Kinesiologie

Transformation und Selbstentfaltung durch Kinesiologie & Bewusstseinsarbeit  
**Magdalena Werner** (Berlin Prenzl.-Berg)  
Tel.: 0176 - 34 66 83 50  
www.magdalena-werner.com

#### Ziele:

- Werde die beste Version Deiner selbst.
- Befreiung von verdrängten Emotionen
- Kinder stark machen (bei Mobbing, Legasthenie, AD(H)S, etc.)

#### Methoden- und Arbeitsbereiche:

- unter anderem Transformations- und Psychokinesiologie
- pädag. Kinesiologie (Edu.K)
- Traumabehandlung von Mensch u. Tier
- Licht- u. Schattenarbeit

Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im Grunde das Hilflöse, das von uns Hilfe will. (Rilke)



## Katja Neumann

Heilpraktikerin  
Certified Shamanic Counselor FFS  
Gethsemanestr. 4  
Berlin - Prenzlauer Berg  
Tel. 030 - 43 73 49 19  
www.katja-neumann.de

#### Schamanische Heilweisen

für kleine und große Menschen, Tiere und Orte.

- Shamanic Counseling nach Michael Harner
- Seelenrückholung,
- Krafttiere,
- Extraktion,
- Debesetzung

- Regelmäßige schamanische Reisegruppen jeweils 1x im Monat samstags und montags

- Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene



## Praxis KARYON

### Brigitte Kapp

Heilpraktikerin  
IFS- u. Hakomi-Therapeutin  
EMF Practitioner u. Reflector  
7th Sense Life Coach  
Belziger Str. 3  
10823 Berlin  
Tel: 030 - 789 55 102  
info@KaryonBerlin.de  
www.KaryonBerlin.de

- Ganzheitliche und 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



## Naturheilpraxis Marion Kellner

Güntzelstr. 62, 10717 Berlin  
0176 - 2011 0989  
kontakt@marion-kellner.de  
www.marion-kellner.de

- Traumatherapie (EMDR, PITT, Ego State Therapie, usw.)
- Hypnotherapie
- Gestalttherapie
- klassische Homöopathie
- Burnout-Prävention
- EFT – Emotional freedom technique
- Reiki
- Ernährungsberatung

- Basenfasten  
Nächste Termine unter  
www.marion-kellner.de

- Magnetfeldresonanztherapie



## Systemische AugenAufstellung

### Miggi Zech

Symptomaufstellung  
Familienaufstellung  
Seminare + Einzelarbeiten  
Termine: www.augenaufstellungen.de  
offener Abend: 2. Dienstag im Monat (außer Ferien), 19h, 20 Euro  
Tel. 0172-3124076  
miggiz@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



### Theresa Anneken

#### Coaching, Therapie, Liebesmagie

Diplom-Soziologin, HP (Psych)  
 Systemische Therapeutin  
 Spirituelle Beraterin  
 Greifswalder Str. 8  
 Tel. 01 78-4668683  
[www.theresa-anneken.de](http://www.theresa-anneken.de)

- Medial und/oder weltlich, hochsensibel, anders, homo, Hete, trans\*ident - authentisch sein macht wunderschön!
- Selbstliebe, Selbstannahme - die innere Familie, das höhere Selbst verbinden
- Klärung von Themen und Energiearbeit
- Liebesmagie - Blockaden in der Liebesauflösen und den/die Richtige anziehen
- Eigene Magie und Schöpfer\*innenkraft erlernen und nutzen



### Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

**Dipl.Psych. Hella Suderow**  
**Christian Schumacher**  
 Tel. 04165-829484  
[www.paarweise.info](http://www.paarweise.info)

#### • Sexualität & Meditation

MakingLoveRetreat  
 nach Diana Richardson  
 seit 2009

Basierend auf achtsamer Sexualität zeigen wir Paaren ein neues Verständnis von körperlicher Liebe und ihrer zentralen Bedeutung für die Beziehung.

- Paarberatung
- Kommunikation / GFK für Paare
- Achtsamkeitstage in Hamburg
- 7-tägiges Achtsamkeitsretreat
- anerkannte Lehrer durch D. Richardson



### Einfach Liebe

#### Entspannte Sexualität leben

Ela & Volker Buchwald  
 Tel.: 0521-30 51 94 80  
[www.einfach-liebe.de](http://www.einfach-liebe.de)

#### Das Einfach Liebe Retreat

Wie geht Liebe in Zeiten von Cybersex und Co? Wie geht es, einander körperlich zu nähren, liebevoll in Kontakt mit sich selbst UND dem Partner zu sein? Wie kommen wir weg vom Diktat des Höher! Schneller! Weiter! hin zu Sex, der warm, weich und wohligh erfüllt und uns wirklich miteinander verbindet?

Das 5-tägige Retreat gibt Paaren Raum, diese Fragen zu beantworten und stellt Schritt für Schritt ein neues Bild von Sexualität vor. Auf der Basis von Slow Sex entfaltet sich ein neues Bewusstsein für Sexualität, das uns für mehr Nähe und echte Intimität in unserer Beziehung öffnet.



### Ist Alzheimer heilbar?

**Lillian Kapraun** (HP, B.Sc. oec. troph.)  
 Wismarer Straße 44, 12207 Berlin  
 Tel.: 030 - 5213 9312  
[www.naturheilpraxis-kapraun.de](http://www.naturheilpraxis-kapraun.de)

- Ernährungstherapie
- Mikronährstofftherapie
- Traumatherapie

**26.04., 19 Uhr:** Alzheimer - ein multimodales Therapiekonzept gibt neue Hoffnung  
 Informationsvortrag für Patienten im Frühstadium und ihre Angehörigen (Anmeldung erbeten, s.o.)

Dr. Dale Bredesen war frustriert, seine Patienten im Pflegeheim ins Vergessen zu begleiten. Er versuchte einen radikal neuen Therapieansatz, der auf alle Lebensbereiche abzielt und war damit bei vielen von ihnen überraschend erfolgreich. Erste Therapeuten setzen dies auch in Deutschland um. Eine große Chance - und eine große Herausforderung



### Du bist es wert!

#### Mediale-Kraft-Berlin

Mirca Preißler  
 Raum für Körperarbeit  
 Pestalozzistr. 3  
 10 625 Berlin-Charlottenburg  
 T: 030 - 814 520 285  
[kontakt@mediale-kraft-berlin.de](mailto:kontakt@mediale-kraft-berlin.de)  
[www.Mediale-Kraft-Berlin.de](http://www.Mediale-Kraft-Berlin.de)

#### Einzelberatung:

mediale Beratung, Coaching,  
 Systemische Aufstellung, Reiki

#### Seminare:

**14./15.4.,** Sa/So 10-17 Uhr:  
 Healing-Seminar: Innerer Mann,  
 Innere Frau, Inneres Kind

**17.4.,** Di 19-22 Uhr:  
 Aufstellungsabend: "Familienbande,  
 Ahnenkraft"

**5.5.,** Sa 10-18 Uhr: Reiki - Einweihung  
 1. Grad



### WaldCoaching, Coaching für Vielfühler und Vielbegabte

#### Lore Sülwald - CoachingBaum

Expertin für Hochsensibilität  
 Berlin und Hohen Neuendorf (bei Berlin)  
 weitere Infos und Anmeldungen unter:  
 030.5366 1013, [post@coachingbaum.de](mailto:post@coachingbaum.de)  
[www.coachingbaum.de](http://www.coachingbaum.de)

#### Impulsabend

Tausend schön Frühjahrsputz!  
 Do, 12. April, 19:00-20:30 Uhr

**Workshop:** Beruf. Berufung. Berufen  
 sein. Sa, 14. April - So, 15. April 2018

**Come together:** Superpower HSP  
 Do, 24. April, 19-21 Uhr

#### Einzelcoaching zur:

Zielverwirklichung  
 beruflichen Neuorientierung  
 Wahrnehmung und Zentrierung  
 Selbstfürsorge und Abgrenzung  
 Stärken anerkennen und integrieren



**Beziehungsperspektive**

**Paarberatung, Sexualtherapie, Einzel- und Paartherapie**

Judika und Eilert Bartels  
 Karlstraße 3, 12307 Berlin  
 Tel.: 030 75 70 84 34  
 kontakt@beziehungsperspektive.de  
 www.beziehungsperspektive.de

**"Freiheit in Verbundenheit erleben"**

In unserer Praxis bieten wir Paaren, Männern und Frauen Beratung, Therapie und Begleitung bei allen Fragen rund um Beziehung, Liebe und Sexualität an.

**Stabile, erfüllende Paarbeziehungen**

setzen eine gute Beziehung zu sich selbst voraus. Unser zentrales Anliegen ist es deshalb, Menschen bei der Entwicklung einer gesunden und stabilen Selbstbeziehung zu unterstützen. Dafür setzen wir uns mit all unserem Wissen und unserer Lebenserfahrung ein.



**Heraus aus dem "gemütlichen Elend". Seit 1989**

**Lucian Brodzinska**  
 Tiefwerderweg 33  
 13597 Berlin  
 Tel. 030 - 332 96 89  
 www.praxis-brodzinska.de  
 kontakt@praxis-brodzinska.de

- Einzel- und Paartherapie
- **Fortlaufende Gruppen**  
 Therapie bei Ängsten, Beziehungsproblemen, Depressionen, Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen, Borderline
- Bonding-Psychotherapie nach dem Modell von Herrenalb, Heiligenfeld

**09. – 20.07.2018**  
 57. Emotionaler Therapie-Workshop, mit Kinderbetreuung und therapeutischem Schach in Schweden



**Kabbala Lebensanalysen**

**Inge Meyer**  
 Schmiedberg 7  
 86415 Mering  
 Tel. 08233 - 7958962  
 www.kabbala.de

**Die Kabbala Lebensanalyse** zeigt Ihnen Ihre persönliche Lebensanleitung, erstellt mit dem **Kabbasol-Programm** von Hermann Schweyer.  
**Sie erkennen Ihre Lebensziele und die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.**

Ihre persönliche Kabbala Lebensanalyse zum Preis von 39,- Euro bestellen Sie unter [www.kabbala.de](http://www.kabbala.de) oder weitere Infos telefonisch.



**Praxis für Körper, Geist und Seele**

**Sabrina-Alexandra Schumann**  
 Reinkarnationstherapeutin / Heilerin (DGH)  
 Reikigroßmeisterin,  
 Kosmetikerin u. Podologin  
 Melsunger Str. 5 / 14089 Berlin  
 Tel.: 030-3024624 oder 0172-3003331  
 E-mail: [sabrinaschumann@web.de](mailto:sabrinaschumann@web.de)  
 Internet: [www.sabrinaschumann.de](http://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 im Monat 18:00-20:00, tel. Anmeldung erbeten



**Tania Maria Niermeier**

**Medium & Hellseherin**  
**Spirituelle Lehrerin**  
 Privatsitzungen & Termine nach Vereinbarung  
 Tel.: 030-781 62 77  
 www.taniamaria-niermeier.de  
 www.die-hexenschule.com  
 taniamaria.niermeier@gmail.com

- Mediale Beratung und Zukunftsdeutung:**
- Kartenlegen, Tarot und Lenormand
  - Handlesen
  - Aura und Chakrarenreinigung
  - 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



**Ganzheitliche Zahnmedizin**

**Zahnarztpraxis**  
**Dipl.-Med. Angelika Schuschke**  
 Siegfriedstr. 204  
 10365 Berlin - Lichtenberg  
 Tel. 030.99 27 6700

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

Unsere Sprechzeiten und umfassende Infos zu den Behandlungsmethoden finden Sie auf:

**[www.ganzheitliche-zahnmedizin-schuschke.de](http://www.ganzheitliche-zahnmedizin-schuschke.de)**



Berliner Heilpraktiker Institut

## Berliner Heilpraktiker Institut

Belziger Str. 69/71  
10823 Berlin-Schöneberg  
Telefon: 030.3062574  
buero@berliner-heilpraktiker-institut.de  
www.berliner-heilpraktiker-institut.de

### Die Schule für Ihre Heilpraktikerausbildung

- Vormittags- und Wochenendkurse
- Praxisnahe Ausbildung
- Praxisbezogene Prüfungs- und Berufsvorbereitung
- Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie
- Naturheilkundliche Ausbildungen in Shiatsu, Ayurveda und weiteren Methoden



## Ausbildung nach dem Bausteinprinzip

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

1. HP-Prüfungsvorbereitung
  2. Ausbildung HP-Psychotherapie
  3. Klassische Homöopathie (SHZ-zertifiziert)
  4. Akupunktur (TCM) und Ohrakupunktur
  5. Irisdiagnostik
  6. Fussreflexzonen-therapie
  7. Bachblütentherapie
  8. Traumatherapie
  9. Coaching/Lebensberatung
- 7./8.04. Taping für Heilpraktiker  
09.04. Beginn Ausbildung Akupunktur  
10.04. Beginn Ausbildung Homöopathie  
21.04. Jonglage-Workshop:  
"Tanz der Synapsen"

### Infoabende:

- 17.04. Ganzheitl. Ernährungsberatung
- 24.04. Bachblüten



## Harmony power Berlin

Schule des Allgemeinen Deutschen Heilpraktikerverband e.V.  
Eberswalder Str. 30, 10437 Berlin  
Tel.: 030 / 44 048 480  
info@harmony-power.de  
www.harmony-power.de

### Unsere Ausbildungen...

- zum Berater- oder Heilpraktiker
- **Heilpraktiker Grundstudium med.**  
1.999 € oder 24 x 99,- €
- **Grundstudium HP-Psychotherapie**  
1.999 € oder 24 x 99,- €
- **Heilpraktiker Grundstudium**  
"Heilpraktiker und Psychotherapie"  
3.997 € oder 24 x 195,- €
- **Heilpraktiker-Studium „Klassik“**  
medizinische Grundlagen und Naturheil-  
kunde: 6.999 € oder 24x 333,- €
- **Heilpraktiker Psychotherapie**  
Grundlagen und Therapien  
5.999 € oder 24 x 291,- €
- **Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberater**  
Beratertätigkeit in der Prävention  
5.999 € oder 24 x 289,- €

Wenn Du mehr willst, dann buche das:

- **„Harmony power Heilpraktiker“-Studium**  
Einzigartige Heilpraktiker-Komplett-  
Ausbildung aus Medizin, Psychologie,  
Psychotherapie, Naturheilkunde und  
Huna  
7.999 € oder 24 x 349,- €  
(Die angegebenen Preise beziehen sich  
auf das Wochenendstudium)

### Huna Praxis Seminar:

Du willst mehr aus Deinem Leben machen und dabei Nutzen aus uralten Geheimnissen der Weisen alter Kulturen ziehen? Dann lade ich Dich ein:

- Lerne die **2 Schlüssel** des „Geheimnisses“ kennen.
- Komm mit ins **„Aloha-Zeitalter“**
- Wende die **7 Grundprinzipien** für den praktischen Alltag an
- Lerne das Modell der **3 Selbst**e (Bewusstseinsaspekte) kennen
- Erlebe wundervolles **Heilen**
- Heile mit **Ho ʻōponopono** Dich selbst und die Welt.



Akademie für ganzheitliche Heilmethoden

## Ausbildungen mit Zertifikat

### taohealth Akademie Berlin

Kolonnenstr. 29  
10829 Berlin – Schöneberg  
info@taohealth.de  
Tel. +49 (0)30-23927247  
www.taohealth.de

- **Entspannungstherapeut**  
Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining, Autogenes Training, Stressmanagement, Entspannungspädagogie für Kinder
- **Yoga und Gesundheit**  
Yogalehrer, Yogatherapeut, Yoga Nidra, Meditationslehrer, Ernährungsberater, Kursleiterausbildung für Kirtan
- **Massagetherapeut**  
ganzheitl. Wellnessmassage, Hot Stone Lomi Lomi Nui, Fußreflexzonenmassage, indische Warmöl, Kräuterstempel-massage, Schwangerschaftsmassage, Mobile Massage
- **Train-the-Trainer** Ausbildungen u.v.m



## Kinesiologieschule.de

### Mandiro Ordyniak (HP)

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

- **Erlebnisabend Kinesiologie:**  
Di, 24. April 19-21 h
- **Brain Gym 1+2: Do, 10. - 13. Mai**  
Frühbucher-Paket bis 1. Mai
- **Das Reflex ABC 1:** Sa, 7. - 8. Juli  
Voraus. Brain Gym 1+2
- **Touch for Health Synthese 1-4:**  
Sa, 4. - 7. + 9.-12. Aug./  
Frühbucher bis 30. Juni

### Weitere Kurse:

auf [www.kinesiologieschule.de](http://www.kinesiologieschule.de)



# Charlene & Pjotr Elkunoviz

Charlottenstraße 35/36  
10117 Berlin Mitte

030 - 120 244 78  
info@elkunoviz.org  
www.elkunoviz.org

## Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks mit Pjotr Elkunoviz, dem Initiator dieser einmaligen Heilweise

Jeder Mensch ist ein Ausdruck seines Geistes, seiner Seele, seines Körpers und seinen unzähligen Erfahrungen der Vergangenheit. Dadurch entstehen seine Gewohnheiten im Fühlen, Denken, Sprechen und Handeln. Disharmonien in diesen Strukturen schaffen Störungen und Blockaden auf seelischer, mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene.

Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks stellt die Göttliche Ordnung auf allen Ebenen des Seins wieder her und löst energetische Urblockaden, die in der vorgeburtlichen Zeit im Zellbewusstsein gespeichert

sind. Durch den Heilimpuls der Geistigen Aufrichtung® richtet sich der Körper auf natürliche Weise, - in einem Augenblick und ohne Berührung - neu aus. Die Göttliche Ordnung ist hergestellt. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und eigene Potentiale werden dadurch im Menschen freigesetzt.

Die Geistige Aufrichtung ist einmalig und wird nicht wiederholt. Es ist an der Zeit, dass jeder seine Geistige Aufrichtung erfährt, um frei zu sein von den Lasten seiner Vergangenheit, die in den Augenblicken gespeichert sind.

### Einweihungsschule:

## Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks und die Kunst der 3-Heilung® mit den Heilern Charlene & Pjotr Elkunoviz

Mit Liebe und Hingabe geben Charlene & Pjotr Elkunoviz in ihrem Heilzentrum und ihrer Einweihungsschule in Berlin ihr Geistiges Wissen weiter und lehren die Kunst des Geistigen Heilens. Auch im Ausland wird ihre besondere Art des Heilens begeistert aufgenommen.

Die Geistige Aufrichtung® mit Heilung des Augenblicks, sowie die Kunst der 3-Heilung® stellt die Göttliche Ordnung auf allen Ebenen des Seins her, löst energetische Urblockaden und setzt eigene Potentiale im Menschen frei.

Die Geistesheilerausbildung ist in mehreren Modulen aufgebaut, so dass jeder nach seinen Bedürfnissen die Kurse belegen kann, um sich selbst und seinen Mitmenschen zu helfen.

Durch die Arbeit mit Schöpferkraft, Bewusstsein und Energie wirst Du Deine eigene Entwicklung fördern.

Die Seminare sind an alle gerichtet, die bereits in helfenden Berufen tätig sind, aber auch an all diejenigen, die durch Selbstheilung für die Welt heilbringend wirken möchten.

An zwei Terminen kannst Du mit Deiner Geistesheilerausbildung starten:

**15. - 17. Juni oder  
23. - 25. November 2018**

Teilnehmerplätze können per Mail oder telefonisch vereinbart werden.

Wir würden uns sehr freuen,  
wenn Du durch  
unsere Heilerausbildung  
Deinen Seelenplan  
verwirklichen kannst!

## TERMINE & EVENTS

### 3.4. Dienstag ☞

19:30-21:30h DUO ZIKR „Mysterium des Kelches“ Archaische Gesänge gemeinsam mit dem Chor „Stimme des Feuers.“ Ort: Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche, Karten: eventim.de, T. 01806-570070

7. April, 10-18h

#### Familienaufstellungen „Bewegungen der Seele“

Dipl.-Psych. Christoph Droß  
Ort: Zenit, Pariser Str. 7  
www.seelen-bewegung.de

### 8.4. Sonntag ☞

13:00-15:00h Vortrag über die ‚Tibetische Energiearbeit‘ mit HP Michaela Bergmeier (Hamburg). Ort: yoga108, Bismarckstraße 39, 10627 Berlin. 13-15 Uhr. www.tibetische-energiearbeit.de

### 9.4. Montag ☞

18:30-19:30h Meditieren lernen, 12 €, Schamanischer Heilraum, Remise Reinickendorf, 0170-2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de

19:00h Infoabend zur 10-tägigen ambulanten Fastenkur - Stellen Sie die Weichen für einen neuen Start! € 10, Fastenkur vom 12. - 21.4.18, Tel: 8131040, wegdermitte.de

### 10.4. Dienstag ☞

19:00h Infoabend: Yoga-Lehrerausbildung - berufsbegleitendes Yoga-Studium am Europäischen College für Yoga und Therapie, Tel: 8131040, www.berlin.yoga

19:00h Infoabend zur Ausbildung in Ganzheitlicher Massage an der BenefitMassage®-Schule des Weg der Mitte. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

### 11.4. Mittwoch ☞

19:00-21:00h Mobilfunk, Elektrosmog und Gesundheit - Vortrag von Prof.em.Prof. Dr.med.habil K. Hecht „Elektrosensibilität ist keine Einbildung!“ Anmeldung erwünscht: T. 030-859 49 69, heilpraxis@naturasana.berlin

### 19.4. Donnerstag ☞

19:00-21:30h Familienaufstellungen: „Bewegungen der Seele“. Dipl.-Psych. Chr. Droß. Ort: Zenit, Pariser Str. 7. seelen-bewegung.de

### 20.4. Freitag ☞

18:00-21:00h Rückführung in vergangene Leben & Reisen i. d. Zwischenleben, Infoabend im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10 €, Anmeldung: info@hypnose-freude.de | T. 0177 / 6780218, D. Wiegner, HP f. Psychotherapie, Hypnose & Rückführungstherapeutin

18:30-20:30h Das Oberton-Liegekonzept mit Maria Fröhlich ist eine Reise zu Dir. Genieße die Entspannung im Klangbad v. Gong-Monochord-Oceandrum-Koshi... Mitbring.: Decken, Kissen, 20 €, IFW im Wenckebach-Klinikum, B-Wenckebachstr. 23, Anm. erf.: 0176-32538134, goldentouch-home.com

### 21.4. Samstag ☞

10:00h Workshop „Singen ohne Angst“, Erleben statt Erwartung und Bewertung. info@coaching-berlin-ck.de, nina@singen-in-berlin.de

10:30h Seminar vom 21.-22.4.2018, für Singles & Paare, Gemeinsam in Freiheit, Michendorf/Wilhelmshorst, angelika-winklhofer.de

**Gemeinsam in Freiheit**  
Angelika Winklhofer und Achim Windisch  
für Paare und Singles

**21. - 22. April**



Angelika-Winklhofer.de

### 24.4. Dienstag ☞

10:00-18:30h Diagnose, leicht gemacht! Fachtag für Heilpraktiker, Osteopathen, Physio- und Craniosacral-Therapeuten. Die Ursachen häufig auftretender Störungsbilder ermitteln. Tel: 030-8131040, wegdermitte.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. 6981 80 71, www.ifosys.de

### 25.4. Mittwoch ☞

19:30-22:00h Enneagramm Info-Abend, Christian Meyer, Zentrum zeit-und-raum, Grunewaldstr. 18 HH, 10823 Berlin, U7 Eisenacherstr. www.zeitundraum.org/enneagramm

### 26.4. Donnerstag ☞

19:00h Ist Alzheimer heilbar? Kostenfreier Info-Vortrag für Patienten im Frühstadium und ihre Angehörigen in der Naturheilpraxis Lillian Kapraun, Wismarer Straße 44, 12207 Berlin. Anmeldung erbeten unter 030-52139312 oder info@naturheilpraxis-kapraun.de

### 27.4. Freitag ☞

18:00h Retreat vom 27.4.-1.5.2018, Tage der Stille und des Feierns, Michendorf/Wilhelmshorst, angelika-winklhofer.de

18:00-19:30h Geführte Klangreise, 20€, Schamanischer Heilraum, Remise Reinickendorf, 0170-2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de

### 28.4. Samstag ☞

10:00-17:00h Frank Kinslows „Eustillnes - Stille, das Fundament für Glück“ nach Köln in Berlin, Jugendgästehaus HBF, Info und Anmeldung zum 2-Tageskurs Tel. 07661-98710, www.iak-freiburg.de

### 30.4. Montag ☞

9:00-17:00h Frank Kinslows „Practical Healing - Ihre Techniken mit QE aufrüsten“ nach Köln in Berlin, Jugendgästehaus HBF, Info und Anmeldung zum 2-Tageskurs Tel. 07661-98710, www.iak-freiburg.de

### 1.5. Dienstag ☞

14:00-18:00h Jahreskreisritual Beltane/Fruchtbarkeitsfest, 35 €, Remise Reinickendorf, 0170-2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de

### 18.5. Freitag ☞

Pfingst-Tanz-Festival im Ökodorf Sieben Linden, 18. bis 22. Mai 2018 für die ganze Familie - Anmeldung unter www.siebenlinden.org oder T. 039000-51236

### 9.6. Samstag ☞

bis 10.6.2018, Röntgenblick Level I-III & Neue Zahlencodes, 11-18h, www.modernegesundheit.com, Tel. ab 14h: 02832-9899017

11:00-17:00h Röntgenblick Level I & Neue Zahlencodes, www.modernegesundheit.com - Tel. ab 14h: 02832-9899017

## REGELMÄSSIG

### werktags

16:00-20:00h Mediale Lebensberatung, per Telefon oder Skype für 80 Ct/Min. Kontakt: Annett Patzig, Tel. 0152-02809796 oder amspatzig@aol.com

# WER macht WAS

## Ausbildung

Weg der Mitte Gesundheits- und Ausbildungszentrum, BenefitYoga®/Europäisches College für Yoga und Therapie ECYT, BenefitMassage®-Schule, Schule für Craniosacral-Therapie, Kurse, Seminare, Ausbildungen, Tel: 030-8131040, [www.wegdermitte.de](http://www.wegdermitte.de)

**Werden Sie Meditationslehrer, Achtsamkeitstrainer, Coach für Entspannung & Mentaltraining, [www.iftmedi-akademie.de](http://www.iftmedi-akademie.de)**

## Augen-/Sehtraining

Das Sehen stärken - statt Lesebrille, bei Kurzsichtigkeit, Schielen, am PC u.a. 21.-22.04. [www.NatuerlichBesserSehen.de](http://www.NatuerlichBesserSehen.de)

## Betreuung biete

Wir pflegen Ihre Lieben zu Hause in Achtsamkeit und Würde. Berlinweit arbeiten wir in kleinen Stadtteilbezogenen Teams. Schauen Sie bitte hier: [www.care4me.berlin](http://www.care4me.berlin) oder rufen uns an: 030-55224119 Auch wenn Sie gerne mitarbeiten wollen.

## Edelsteine

Exklusive & individuelle Heilsteinberatung - Persönlichkeits- & Bedürfnisanalyse; [www.gesundheitsberatung-im-spreewald.de](http://www.gesundheitsberatung-im-spreewald.de), 035603.781312

## Energetische Psychologie

Ganzheitliches Abnehmen! Wenn der Geist versteht, warum die Seele das Gewicht braucht, kann der Körper loslassen. Naturheilpraxis Scivias, Tel.: 0172-236 35 14

Hilfe bei psychosomatischen Erkrankungen, körperlichen Beschwerden, seelischen Belastungen mit Systemischer Integrations-Arbeit und Energiearbeit. Naturheilpraxis Scivias Tel.: 0172-2363514

## Energie-/Heilarbeit

Gesundheitspraxis für Körper, Geist und Seele. Lösen von Blockaden, Aktivieren der Selbstheilungskräfte, karmische Zusammenhänge klären, Lebenssituationen verändern. [www.konstanze-stadsager.de](http://www.konstanze-stadsager.de), 0176-82344369

### Schule für freies Bewusstsein



Tel. 030-393 730 08  
[blei-zu-gold.de](http://blei-zu-gold.de)

## (Familien-)Aufstellungen

**Familien- und Systemaufstellungen: „Bewegungen der Seele“ in Gruppen und in Einzelarbeit. Dipl.-Psych. Christoph Droß Tel. 4978 7672 [www.seelen-bewegung.de](http://www.seelen-bewegung.de) Aufstellungsabende: 19.4., 17.5., 14.6. 19 Uhr Aufstellungstage 7.4, 9.6. 10-18 Uhr.**

Familien- und Systemaufstellungen seit 1995, Ltg. Harald Homberger, Berlin/Göttingen u. a. Weiterbildungen, Info: 0551-20192780, [www.familienstellen-berlin.de](http://www.familienstellen-berlin.de)

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 24.4., 8.5., 20 Uhr, Seminar 15. - 17.6. 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)

## Feste und Events

**Pfingst-Tanz-Festival im Ökodorf Sieben Linden, 18. bis 22. Mai 2018 für die ganze Familie - Anmeldung unter [www.siebenlinden.org](http://www.siebenlinden.org) oder 039000-51236**

## Für Frauen

Shiatsu, Massagen, somatische Prozessarbeit & Körperarbeit im Wasser für Frauen\*/Trans\*/Inter\*. Lao Mari Mälzer, [tranzform.net](http://tranzform.net) \*Probeangebote!

## Hochsensibilität

Hochsensibel - und nun? Hochbegabt - was tun? Beratung u. Coaching f. Betroffene u. Eltern. Info+Kontakt C. Roemer: [sensibel-beraten.de](http://sensibel-beraten.de); 0173-6270020

## Hypnose

Allergien? 3 Sitzungen mit Hypnose, und du bist allergiefrei und gesund. HP Frank Hennig, [www.Institut-für-Gesundheitsförderung.de](http://www.Institut-für-Gesundheitsförderung.de), Tel: 030-8228065

## Jin Shin Jyutsu

Die Kunst der Harmonisierung mit den eigenen Händen - für mehr Gelassenheit. [www.jinshinjyutsu.berlin.de](http://www.jinshinjyutsu.berlin.de), 030-37005924

## 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)

## Kartenlegen

Beratung! Ich lege Ihnen persönlich die Karten. Angela, Steglitz, Tel.: 030-61303684, 0173-7683018

[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. 030-7911641, [www.kinschu.de](http://www.kinschu.de)

Kinesiologieausbildung Profi, Jahreskurs ab 4/18, über 30J.Erfahrung, Kurse, Balancen T. 030-78705040, [www.kinesiologie.net](http://www.kinesiologie.net)

## Machen Sie aus „Sollen“ wieder „Wollen“!

Haben Sie auch das Gefühl, stets irgendetwas zu *müssen*? Erwartungsdruck und Fremdbestimmung sind massive Stressfaktoren; nicht ohne Grund nehmen die Fälle von Burn-out und andere stressbedingte Erkrankungen in alarmierendem Maße zu. Der erfahrene Motivationsexperte und Coach Andreas Winter zeigt in einer eingängigen Analyse, wie Sie Ihren Glückshormonhaushalt wieder in Schuss bringen und sich mit neuer Energie und voll Freude Ihren selbst gewählten Zielen widmen können.

Andreas Winter | *Müssen macht müde – Wollen macht wach!* | Taschenbuch  
ISBN 978-3-86374-442-7 | 9,95 € (D) / 10,30 € (A)

Andreas Winter | *Müssen macht müde – Wollen macht wach!* | 2 Audio-CDs  
ISBN 978-3-86374-445-8 | UVP 15,00 € (D/A)

Bestellmöglichkeit und Internetforum mit dem Autor: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Bücher, die den  
Horizont erweitern

**man  
kau:**



**Mit Odysseus Dichten**  
**Nationalpark Circeo-Italien**  
**19. – 22. Mai 2018**  
**G. Salabè Heilpraktikerin**  
 +49 173 8299246  
 wordsoundbody@gmail.com  
[www.poetryflowers.com](http://www.poetryflowers.com)

**Klangtherapie**

**Coresonance - Spirituelle Klangarbeit, Aktivierungen, Energiearbeit, system. Coaching und Lebensberatung in Berlin-Friedrichshain, [www.coresonance.de](http://www.coresonance.de), [elias@coresonance.net](mailto:elias@coresonance.net)**

**Körperarbeit**

Körperarbeit im Wasser, Sessions, Kurse & Workshops in Bln/BB mit Lao Mari Mälzer. Nächstes Aguhara-Training: Mai&Jun, Sep&Okt, an 6 Wochenenden. Infos: [contact@]tranzform.net

**Christian Meyer**



- lebendig werden
- authentisch sein
- aufwachen

**Abende im Zentrum**  
 jeweils am Montag und Donnerstag  
 "Gespräche der Stille" mit Christian  
 Mo 9.4. | Do 12.4. | Do 19.4. | Mo 23.4.  
 Übungsabend mit Mentoren  
 Do 26.4. | Mo 30.4.  
[www.zeitundraum.org/zentrum](http://www.zeitundraum.org/zentrum)

**NEU onlineKurs**  
 in wahren Loslassen  
[www.ein-kurs-in-wahrem-loslassen.de](http://www.ein-kurs-in-wahrem-loslassen.de)

**Partnervermittlung**

[www.Gleichklang.de](http://www.Gleichklang.de): Die andere Partnerbörse im Internet für spirituell Bewegte!

**Psychotherapie**

HPP Dominik Hof Berlin - Psychotherapie & Psychosomatik - Emotionale Aufarbeitung + Hilfe. Hermannstr. 48, Berlin. [hpp-dominikhof-berlin.de](http://hpp-dominikhof-berlin.de), T: 030-20275062, [dominik.hof@gmx.de](mailto:dominik.hof@gmx.de)

Systemische Beratung / Therapie, Hypnose, Dipl.-Psychologin, Praxis Insel Schöneberg: Tel. 0160-90165790, [info@praxisinsel.de](mailto:info@praxisinsel.de)

**Räume/Häuser biete**

ab 5 €/h; o. Tage/WE; schöne, helle Therapie-Räume in 10777 Schönebg; 48+18qm, U4-Bhf-nah; Küche/Dusche/Schlafpl.; [www.CAREandSHARE.de](http://www.CAREandSHARE.de); 03328-309181

Angenehmes Praxisappartement für kleine Gruppen oder Einzelarbeit (50 qm) tage- oder stundenweise in Zehlendorf zu vermieten. Tel. 01 72-3003163

**Aquariana-Zentrum: Praxis- und Seminarräume, gepflegter Service/Ausstattung, Parkplatz. Am Tempelhofer Berg 7d, Krzb, 030-6980 810, [www.aquariana.de](http://www.aquariana.de)**

Der Lotus Saal in Prenzlauer Berg (S Greifswalderstr.), ca. 75qm, kann für Yoga-Events, Seminare und regelmäßige Kurse genutzt werden. [www.lotussaal.de](http://www.lotussaal.de), 030-43734746, [info@lotussaal.de](mailto:info@lotussaal.de)

Helle ruhige Gruppenräume, Yoga, bodywork, 52 + 120 qm, zentral, Dachetage, T: 030-32662832, [www.zen-shiatsu-schule.de](http://www.zen-shiatsu-schule.de)

Schöner Raum, hell, ruhig, groß, Gruppen u. Therapie, Wilmersdorf Erdg. Gartenblick, stunden-, tageweise, T. 030-8259260

**Sehr schöner, ruhiger, 126qm Seminarraum, Parkett, Küche, Vorraum, Tontechnik, an der U-Bahn Eisenacher, 0176-20165261, [www.zeitundraum.org/vermietung](http://www.zeitundraum.org/vermietung)**

**Reiki**

Reikimeisterin und Master Healer of Shambala Ascension Healing und Multidimensional Reiki bietet Behandlungen an. [www.konstanze-stadsager.de](http://www.konstanze-stadsager.de), 0176-82344369

**Reisen**

Natur-Retreat in Irland. Einkehr in der Stille Südwest-Irlands hoch über dem Atlantik. Einfach leben ohne Uhr, Telefon, Internet und Strom im Cottage in den Bergen. Achtsam wandern im Gebirge & am Meer, sich in faszinierender Natur erden und neu erleben. Am Kaminfeuer über wichtige Fragen des Lebens sprechen. Kleine Gruppe. Je eine Woche im Mai, Juli und August 2018. [www.irland-natur.de](http://www.irland-natur.de), Tel. 089-89623290, [retreat@irland-natur.de](mailto:retreat@irland-natur.de)

Spirituelle Indienreise zum Fest Navaratri am 8.-18.10.2018, Erfahre die Energie vom einzigartigen Kraftplatz Tiruvannamalai, Südindien. Zelebriere das Fest der Schöpfungskraft, die sich dadurch auch in dir aktiviert. [info@spiritbalance.de](mailto:info@spiritbalance.de), [www.spirituelle-indienreise.de](http://www.spirituelle-indienreise.de), 07841-8392413

Spirituelle Reise zu den Pyramiden in Bosnien zum intensiven Erforschen der wundervollen Energien. Mehrere Termine. Maria Leonie Dunkel, Heilpraktikerin + Geomantin, 05103 - 927392, [www.Pyramiden-in-Bosnien.de](http://www.Pyramiden-in-Bosnien.de)

**Spirituelles Enneagramm**  
*Die Reise zu Dir und zu anderen*  
**Christian Meyer**



**Infoabend**  
**25. Apr** 19.30 Uhr  
 Grunewaldstr. 18  
 10823 Berlin

**Webinar**  
**10. Apr** 19.30 Uhr

*Enneagramm-Seminar: 10.-13. Mai*  
[www.zeitundraum.org/enneagramm](http://www.zeitundraum.org/enneagramm)

**Retreats**

Tiefe Selbstheilung auf allen Ebenen in vollkommener Dunkelheit in der Intensiv Detox Dunkelretreat Gruppe vom 15.-24.6.2018 in Sasbachwalden. 10 Tage geistige & körperliche Reinigung. Infos auf [www.dunkelretreat.de](http://www.dunkelretreat.de), [info@spiritbalance.de](mailto:info@spiritbalance.de), 09784-18392417

**Retreat** Stille und Feiern  
 Michendorf-Wilhelmshorst

**27. Apr – 1. Mai**



Angelika-Winklhofer.de

**Rückführungen**

**Rückführung in vergangene Leben und Reisen in das Zwischenleben. Kontakt unter [info@hypnosefreude.de](mailto:info@hypnosefreude.de) | T. 0177 / 6780218 - D. Wiegner, HP f. Psychotherapie, Hypnose & Rückführungstherapeutin**

**Reisen & Seminare**

**Inland - abseits von touristischen Trampelpfaden, mit Thelma Björk, einer gebürtigen Isländerin. 21.06.-05.07.2018. [www.reise-nach-island.de](http://www.reise-nach-island.de), Tel. 0173-4924461**



**Wellness  
Wirbler®**

**Der Wasserverwirbler**

**Lassen  
Sie sich Ihr  
Leitungswasser  
schmecken!**



**Made in Germany**

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

### Reisen & Seminare

Heilraum Wüste im Süden Marokkos.  
darparu@gmail.com, [www.das-zelt.de](http://www.das-zelt.de)

**Massage lernen auf der schönen Insel Korfu mit Zertifikat „Wellnessmasseur/in“.** 1.- 8. September 2018. Yoga auf der Dachterasse mit Meerblick. Infos: [www.message-ausbildung-in-berlin.de](http://www.message-ausbildung-in-berlin.de), Tel: 030-61203396

### Schwitzhütte

Inipi-Sweatlodge, Reinigung für Körper, Geist und Seele. Wenn wir das Wasser auf die heißen Steine gießen, atmen wir den Dampf ein, der so alt ist wie die Welt. Nähe Potsdam/Beelitz. Info: Ingo 0163-6080808, [www.earthfaces.de](http://www.earthfaces.de)

### Seminare

Für Frauen: Symbiose u. Autonomie (Aufstellungen), Entsäuern u. Entgiften, Schritte ins Lebensglück, Achtsamkeit u. Entschleunigung (Bildungsurlaub), Herzmeditation u. Aufstellungen, Standardtanz, Kreistänze. [www.altenbuecken.de](http://www.altenbuecken.de). 04251-7899

### Shiatsu

Berliner Schule für Zen Shiatsu, Aus- und Weiterbildung seit 1997, GSD- anerkannt. [www.zen-shiatsu-schule.de](http://www.zen-shiatsu-schule.de), T.: 32662832

### Spiritualität

**Lesung in Allem was ist. Lesung & Mediale Beratung direkt am Telefon, [www.my-seelenbalance.de](http://www.my-seelenbalance.de), Tel. 0179-2405519**

### Tai Chi

TaiChi/QiGong in Kreuzberg-Mitte + Gindler/Gora-Atemarbeit seit 1981. Achtsamkeit, sinnliche Anatomie, Kasenzusch. G.M. Franzen: 030-3121239, [moveri-berlin.de](http://moveri-berlin.de)

### Workshops

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 24.4., 8.5., 20 Uhr, Seminar 15. - 17.6. 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)

### Röntgenblick-Methode

Frankfurt 14.-15.4.2018  
Konstanz 28.-29.4.2018

### Berlin 9.-10.6.2018

Hamburg 16.-17.6.2018

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

### Zentren/Begegnung

Du wirst es lieben: Erlerne die Kunst lustvoller und sinnlicher Berührung, herrlich entspannt über den Dächern Dresdens, [www.sinnesart-seminarzentrum.de](http://www.sinnesart-seminarzentrum.de)

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

# Beruf. Berufung. Berufen sein.

Workshop für stille, sensible und vielbegabte Menschen.

von Katrin Rahnefeld und Lore Sülwald



**Sa 14. April & So 15. April 2018 in Berlin-Mitte**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite. Treten Sie mit uns in Kontakt:

Katrin Rahnefeld  
0175 - 8643524

[mail@katrin-rahnefeld.de](mailto:mail@katrin-rahnefeld.de)  
[www.katrin-rahnefeld.de](http://www.katrin-rahnefeld.de)

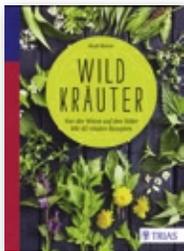
oder

Lore Sülwald  
030-53661013

[post@coachingbaum.de](mailto:post@coachingbaum.de)  
[www.coachingbaum.de](http://www.coachingbaum.de)

**Von der Wiese auf den Teller**

Direkt vor Ihrer Haustür beginnt das Abenteuer Wildkräuter. Kommen Sie mit Rudi Beiser, einem der bekanntesten Kräutermenschen, mit nach draußen in die Natur: Gänseblümchen, Sauerampfer und Co. lassen sich ohne viel Aufwand zu

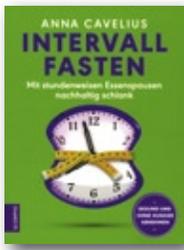


Smoothies, Suppen, Salaten, Pestos und Salzen verarbeiten. Diese sind nicht nur lecker, sondern bieten auch Extra-Portionen an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen mit heilsamer Wirkung. Das Buch porträtiert 21 Pflanzen, gibt sichere Erkennungs- und Dosierungshinweise und stellt 42 raffinierte Rezepte vor.

Rudi Beiser: Wildkräuter. Von der Wiese auf den Teller. Trias Verlag, Stuttgart, 2017, 160 Seiten, 17,99 Euro

**Essenspausen**

Die meisten Menschen essen zu viel und zu oft - das macht auf lange Sicht dick und nachweislich krank. Wie aber kann man genießen und trotzdem schlank und gesund sein?



Essenspausen sind die Lösung. Je nach Vorliebe und Ziel kann beim Intervallfasten zwischen täglichen Fastenstunden oder einzelnen Fastentagen pro Woche gewählt werden.

Der menschliche Stoffwechsel ist seit Urzeiten auf Fastenzeiten gepolt. Deswegen ist Kurzzeitfasten bis heute ideal für ein gesundes Gewicht. Beim Fasten kommt es zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper wie zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel. Und es ist ganz einfach, mal Pause vom Essen zu machen. Beim Kurzzeitfasten lernt der Stoffwechsel, von seinen Reserven zu leben. Ein gesünderes Essverhalten stellt sich nebenbei wie von selbst ein, weil der Körper wieder lernt, wie es sich anfühlt, satt zu sein, und nach dem verlangt, was er braucht - nicht mehr und nicht weniger. Das Buch enthält eine Vielfalt an Wohlfühlrezepten, die zum Ausprobieren anregen.

Anna Cavellius: Intervallfasten. Mit stundenweisen Essenspausen nachhaltig schlank. Scorpio Verlag, München, 2017, 160 Seiten, 16,99 Euro

**Futter für Pferd und Esel**

Ein Buch des Zen-Mönches Muhō, der den Lesenden an die Hand nimmt und behutsam an die Lehre Dōgen



Zenjis heranführt. Die übersetzten Passagen des altjapanischen Textes halten sich so nah wie möglich an Dōgens Original. Geschichten aus einer anderen Zeit über Leben und Tod wie Alltagsprobleme gleichermaßen, die zeitlos sind und in ihrer poetischen Einfachheit und kontemplativen Tiefe den Geist berühren und auf den Weg des Herzens einladen.

Muhō Nölke: Futter für Pferd und Esel. Das Dōgen-Lesebuch. Angkor Verlag, Frankfurt, 2018, 188 Seiten, 15 Euro

**Zeit des Wandels**

Das Klimakterium wird von einem inneren Wandel begleitet, der das Tor zur zweiten Lebenshälfte öffnet. Ein guter Zeitpunkt, um innezuhalten, die erste Lebenshälfte aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen und daraus Lebensimpulse für die



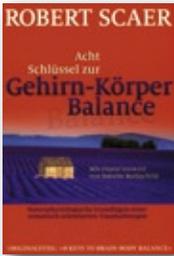
Gestaltung der kommenden Jahre zu schöpfen. Doch zwei Drittel aller Frauen leiden unter starken Wechseljahresbeschwerden, die es oft schwer bis unmöglich machen, den inneren Wandel bewusst und freudvoll zu erleben. Petra Neumayer vermittelt eine große Palette an Mitteln, Methoden, praktischen Tipps und Rezepten, mit deren Hilfe Frauen hormonelle Ungleichgewichte auf natürliche Art und Weise ausgleichen und Symptome lindern können.

Petra Neumayer: Erste Hilfe bei Hitzewallungen & Co. Heilpflanzen, Superfood und bioidentische Hormone gegen Wechseljahresbeschwerden. Mankau Verlag, Murnau, 2018, 128 Seiten, 8,99 Euro

**Trauma-Heilkunde**

Wenn wir verstehen, wie unser Gehirn und unser Körper tatsächlich funktionieren, so hilft uns das sehr, mit der Angst umzugehen, die durch jene unangenehmen körperlichen und emotionalen Symptome entsteht, die wir alle von Zeit zu Zeit erleben. Robert Scaer, Facharzt für Neurologie, erläutert in seinem neuen Buch die komplexen Zusammenhänge der Verbindung zwischen Gehirn und Körper und hilft so allen Leidenden, sich über Wesen und Ursachen ihres Zustandes klarzuwerden. Indem der Autor die der Gehirn-Körper-Verbindung zu-

grunde liegenden neurobiologischen Konzepte und die Ursprünge der mit Stress und Traumata einhergehenden körperlichen und emotionalen Symptome erläutert, erschließt er die wissenschaftliche Sicht auch Laien. Unter anderem erklärt er, inwiefern „Gefühle“ physische Empfindungen



sind, die uns über das Wesen unserer Gehirn-Körper-Konflikte informieren. Außerdem beschreibt er praxistaugliche und leicht anwendbare Strategien zur Stärkung motorischer Fertigkeiten und erklärt, wie wir lernen können, uns an unseren Bauchgefühlen zu orientieren, um unsere Gefühle einzuschätzen, uns in die Gegenwart einzustimmen, unsere persönlichen Grenzen wiederherzustellen, Symptome zu lindern und den Weg zur Genesung zu beschreiten. „Die Entfremdung, die viele von uns empfinden, wenn sie entweder dem Gehirn oder dem Körper zuhören, kann geheilt werden,

wenn wir lernen, beiden zugleich zuzuhören.“ - Babette Rothschild im Vorwort. thsw

Robert Scaer: Acht Schlüssel zur Gehirn-Körper-Balance. Neurophysiologische Grundlagen einer somatisch orientierten Traumatherapie. Probst Verlag, Lichtenau, 2017, 224 Seiten, 20 Euro

### Gegen die Apokalypse

Ob globale Erwärmung, Artensterben, Finanzkrise oder tiefgreifende soziale Ungerechtigkeit: Längst hat die Menschheit unseren Planeten an den Rand des Zusammenbruchs getrieben.



In seinem neuen visionären Buch macht Daniel Pinchbeck deutlich, dass nur ein Umdenken auf globaler Ebene zu einem echten Wandel führen kann. Es liegt an uns als Weltgemeinschaft, diese selbst verursachte Feuerprobe zu bestehen und radikale Alternativen für die Zukunft zu suchen. Angesiedelt zwischen Manifest und konkretem Aktionsplan skizziert das Buch eine Vi-

sion für eine soziale Massenbewegung, die in der Lage ist, diese Krise anzugehen. Basierend auf umfangreicher Forschung bezieht es dabei Energie- und Landwirtschaft, Kultur, Politik und Medien mit ein, vereint indigene Entwicklungsprinzipien und östliche Metaphysik mit sozialer Ökologie und radikalem politischen Denken.

Daniel Pinchbeck: How soon is now? Wie lange wollen wir noch warten? Ein Manifest gegen die Apokalypse. Scorpio Verlag, München, 2017, 410 Seiten, 24,90 Euro

### Ayurveda ABC

Der Name dieses Buches ist Programm: Am Alphabet entlang führt es in die Basics des Ayurveda ein, erklärt Begriffe, Praktiken und gibt Hintergrundinformationen zu Nahrungsmit-



teln. Es folgt ein Leitfaden für einen ganzheitlichen, gesunden Tagesablauf, Gewürz- und Geschmackskunde, dann Rezepte, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Die knappe, überschaubare Darstellung

## DAULAT Buchhandlung

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

Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf [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

unterstreicht, wie unkompliziert und zeitaufwendig eine kulinarische Ausrichtung auf die ayurvedische Lehre im Alltag sein kann.

Volker Mehl: Ayurveda ABC. Alles außer kompliziert. Die Basics leicht erklärt. Schirmer Verlag, Darmstadt, 2017, 136 Seiten, 9,95 Euro

### Die Fütterung der Schweine

Die Studentin Karo macht sich von Hamburg auf den Weg, um das Erbe ihrer Großtante im Schwarzwald anzutreten, doch das erträumte Landgut entpuppt sich als schmuckloses Dorfstraßenhaus. Voller Tatendrang gestaltet Karo für sich und die in der Erbmasse enthaltene Kuh und die beiden Schweine eine angenehme



Umgebung. Karos Nachbar Alex, der Tierrechtler, staunt nicht schlecht: Im Garten nebenan liegen zwei Schweine unterm geblühten Sonnenschirm. Ein heiterer Roman über zwei Frauen, zwei Schweine und einen Veganer, der die Hintergründe unserer modernen Ernährungsgewohnheiten und Tierhaltung ans Licht bringt.

Sandra Gutekunst: Genussrecht oder Fräulein Fratz und die Fütterung der Schweine. Arca-Nova Verlag, Waldachtal, 2016, 320 Seiten, 12,90 Euro

### Heilsamer Hanf

Hanf hat seinen Platz unter den Superfoods eingenommen, Hanfprodukte schützen nachweislich vor Demenz, Arteriosklerose und Rheuma. Dieses Büchlein hat sich dem Hanföl und den Hanfsamen verschrieben, gibt viele detaillierte Informationen zu Inhaltsstoffen und Heilwirkungen. Hauptattraktion ist die ansprechende Präsentation einer facettenreichen

Bandbreite von leckeren Rezepten - wer hätte geahnt, was sich mit Hanf als Zutat alles zubereiten lässt? Ernährungsexpertin Barbara Simonsohn legt

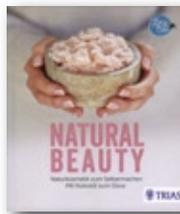


überzeugend dar, dass dieses Füllhorn an Nährstoffen einen Platz im Speiseplan verdient.

Barbara Simonsohn: Hanföl und Hanfsamen. So helfen Hanfprodukte, sich vor Demenz, Arteriosklerose sowie Rheuma zu schützen und Wohlbefinden und Ausstrahlung zu steigern. Schirner Verlag, Darmstadt, 2017, 112 Seiten, 6,95 Euro

### Kokosöl mal anders

Nährende Fettsäuren, ein hoher Vitamin-E-Gehalt, entgiftend und randvoll mit antibakteriellen Wirkstoffen: Eigentlich sollte jeder ein Glas Kokosöl im Badezimmer haben. Entdecken Sie mit diesem Buch, wie Sie aus Kokosöl und wenigen anderen Zutaten, die ganz einfach zu bekommen sind -



beispielsweise brauner Zucker, Honig oder Lavendelöl - natürliche Schönheitsprodukte für Gesicht, Körper und Haare herstellen können, die wirklich effektiv sind und Ihre Schönheit ganz natürlich zum Strahlen bringen - und Sie vor Freude an kreativen, selbstfürsorglichen Schaffen ihrer individuellen Kosmetik.

Lucy Bee: Natural Beauty. Naturkosmetik zum Selbermachen. Mit Kokosöl zum Glow. Trias Verlag, Stuttgart, 2017, 96 Seiten, 12,99 Seiten

## Buchhandlungen

**Adhara** Büchertempel, Proskauer Str. 13, 10247 Berlin, T. 030-47474740, www.adhara.de

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

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

**Mandala** Buchhandlung, Husemannstr. 27, 10435 Berlin, T. 030-4412550, www.mandala-berlin.de

**Zenit** Buchhandlung, Zentrum f. Spiritualität in Berlin. Pariser Str. 7, 10719 Berlin, T. 030-8833680, www.zenit-berlin.de

### Impressum

#### KGS Berlin

Körper Geist Seele Verlagsgesellschaft mbH  
Hohenzollerndamm 56, 14199 Berlin  
030.612016-00, mail@kgsberlin.de  
www.kgsberlin.de

ISSN 2196-3797

Auflage: 16.000 Exemplare

#### Geschäftsführung:

Sabine Simon-Weidner (V.i.S.d.P.)

#### Redaktion:

Magdalena Gromada  
030.6120 1602  
redaktion@kgsberlin.de

**Anzeigen:** 030.6120 1600  
anzeigen@kgsberlin.de

**Kleinanzeigen:** 030.6120 1603  
kleinanzeigen@kgsberlin.de

#### nächste Ausgabe:

#### MAI

Anzeigenschluss:  
Redaktion: 10.04.2018  
Kleinanzeigen: 10.04.2018  
Großanzeigen: 13.04.2018

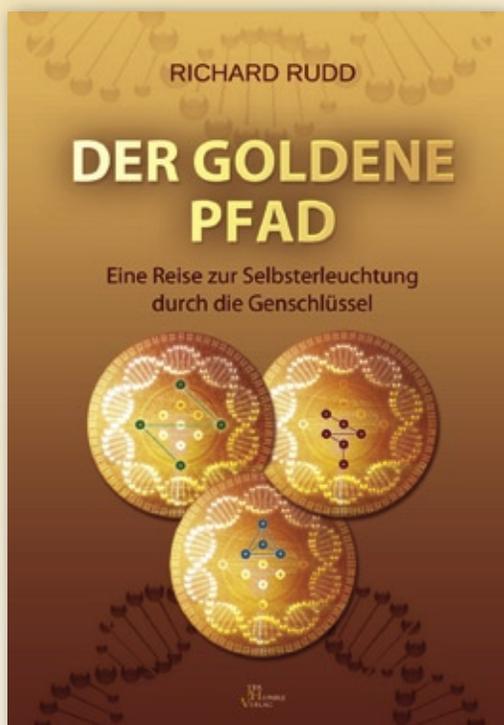
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion wieder.

Die Veröffentlichung von Terminen und Veranstaltungsorten erfolgt ohne Gewähr.

© 2018 Körper Geist Seele Verlag  
Es gelten unsere Geschäftsbedingungen und Anzeigenpreise laut Preisliste von 01/2017

# Der Goldene Pfad

Der Goldene Pfad ist ein weiteres Buch von Richard Rudd, für alle die sich schon mit den 64 Genschlüsseln auseinander setzen und sich für Ihr Hologenetisches Profil interessieren oder etwas über Ihre Aufgabe bzw. höhere Bestimmung erfahren wollen.



Richard Rudd

## Der Goldene Pfad

Eine Reise zur Selbsterleuchtung durch die Genschlüssel

Der Goldene Pfad ist ein Weg in die Tiefen des Mysteriums des Lebens. Es ist ein Pfad der Seele, in dem dein alltägliches Leben zu deiner größten Muse wird. Er lädt dich ein, über einige fundamentale und zum Teil auch schmerzhaftige Fragen zu kontemplieren.

Sobald du den Goldenen Pfad beschreitest, wirst du zutiefst mit drei primären Fragen konfrontiert werden:

1. Was ist deine Lebensbestimmung?
2. Wie erfüllend sind deine Beziehungen?
3. Wie stark bist du in dein Gemeinschaftsumfeld integriert?

Wenn der Mensch im Einklang mit der Schöpfung ist, existieren diese drei Fragen schlicht nicht. In seiner Essenz beschreibt der Goldene Pfad den organischen Fluss des Lebens, wenn man den natürlichen Rhythmen ohne jegliche Widerstände folgt. Es mag Zeiten in der menschlichen Geschichte gegeben haben, wo dies der Fall war, doch es liegt wohl auf der Hand, dass unsere moderne Zeit nicht einer solchen entspricht.

Darum sind die Genschlüssel geschaffen worden, dies ist ihre Aufgabe – einzelne Individuen, Beziehungen und Gemeinschaften in der Wiedereinordnung ihrer Leben in einer erweiterten Harmonie mit der Schöpfung zu unterstützen.

432 Seiten, broschiert

ISBN: 978-90-8879-173-4 · € [D] 27,95

# Spiritualität, die verändert ...



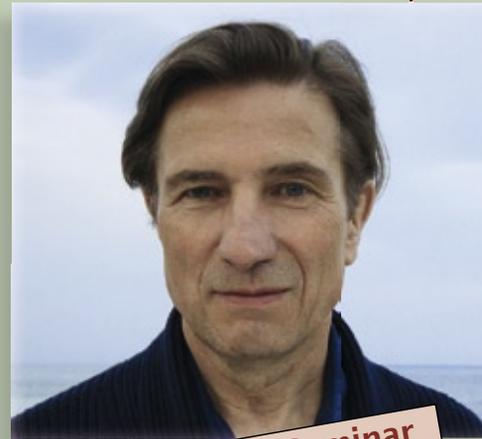
Viele nennen es Spiritualität, wenn die Bewusstseinsinhalte weiter werden: ein Gefühl von Verbundenheit, Verantwortung, das Wissen vom größeren Zusammenhang. Das ist wichtig, aber nur der kleinere Teil.

Es geht auch um innere, wirkliche Veränderung. Die innere tiefere Dimension entdecken. Grenzenlosigkeit. Gelassenheit. Die überflüssigen Gedanken: Wie stehe ich da? Bin ich gut genug? - Ständige Gedanken über vermeintliche Sicherheiten in Plänen, Zukunftsvorstellungen und Erwartungen - die fallen weg. Das Bewusstsein wird klar. Vibrierende Freude, Liebe, Erfülltsein. Das nennt man Aufwachen oder Erleuchtung.

## Christian Meyer

Einer der wichtigsten zeitgenössischen spirituellen Lehrer unterstützt seit vielen Jahren Menschen aufzuwachen, mit viel Liebe, Klarheit und Humor.

- In nahezu jedem seiner **Retreats und Seminare** erfahren Menschen das Aufwachen.
- Seine **Enneagrammarbeit** führt zum Verstehen und erleichtert das Aufwachen.
- In den **Fortbildungen** kann man wirkungsvolle Methoden für sich selbst, für Partnerarbeit und für die Begleitung anderer Menschen lernen.
- Sein neues **Buch „Ein Kurs in wahren Loslassen“** ist eines der meistgelesenen spirituellen Bücher der Gegenwart mit vielen Übungen, die wirkliche Veränderung ermöglichen.



Das Enneagramm-Seminar  
zu Christi Himmelfahrt

## Seminar Das Spirituelle Enneagramm

10.-13. Mai *Sich selbst und andere verstehen*

[www.zeitundraum.org/enneagramm](http://www.zeitundraum.org/enneagramm)

## Sommer-Retreats 8.-21. Juli | 5.-18. Aug.

*Das Abenteuer der Selbstentdeckung und des Aufwachens*

... eine Teilnehmerin: „In den 14 Tagen des Sommer-Retreats bei Christian habe ich über Spiritualität mehr verstanden als in den vorhergehenden 30 Jahren meiner Suche.“

[www.zeitundraum.org/sommerretreat](http://www.zeitundraum.org/sommerretreat)

## Fortbildung Beginn Herbst 2018

**Dreijahresgruppen in Berlin, Wien, München**

Methoden, die verändern. Für dich selbst, für Partnerarbeit, für die Begleitung anderer Menschen. Für den Geist, den Körper und die Seele.

[www.zeitundraum.org/bitep](http://www.zeitundraum.org/bitep)

[www.zeitundraum.org](http://www.zeitundraum.org) | Christian Meyer auf YouTube