

Der Aufbruch zu einem neuen Frauenbewusstsein

Was bedeutet Weiblichkeit im stressigen Alltag mit seinen vielfältigen Aufgaben? Sabine Groth lädt Sie ein, auf Ihre persönliche Heldinnenreise zu gehen, um (wieder) ein Gespür für Ihre weibliche Stärke, Weisheit und Lebendigkeit zu entwickeln. Mit vielen Übungen, Impulsen und



304 Seiten | € 24,00 | ISBN 978-3-466-34721-6 Auch als E-Book erhältlich



Anregungen.

www.koesel.de/heldinnenreise

Ohne Wurzeln keine Flügel

Familien- und Systemaufstellungen mit Gabriele Baring

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

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

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



Systemische Selbsterfahrung und Aufstellungen

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

Seminare

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



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

Aufstellungsseminare in Berlin 2018: 22./23. September, 20./21. Oktober, 17./18. November, 8./9. Dezember Genogrammseminar auf Sylt: 2. - 5. Juli 2019, Sylter Sommercamp: Systemische Selbsterfahrung 6. - 13. Juli 2019

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

INHALT

kurz&bunt 4 Highlight 9 Portraits 11-13 und 30-33

THEMA Entschleunigen

- 14 Entschleunigen durch Vereinfachen Wolf Sugata Schneider
- 16 Achtsamkeitsmeditation zur Entschleunigung Evelvn Rodtmann und Christel von Scheidt
- 18 Stille die Kraft unserer Seele Barbara Simonsohn
- 21 Meditieren was ist das eigentlich? Suze Yalof Schwartz
- 22 Nachhaltige Entschleunigung Julia Engel
- 24 **Beweglich und Schmerzfrei bleiben** Susanne Noll
- 27 Die Erdmandel Heilpflanzentipp von Cornelia Titzmann
- 28 Aurum Phosphoricum Andreas Krügers Serie über wichtige homöopathische Mittel
- 34 Astroservice
- 48 Lesen & Hören

Regelmäßige Rubriken

Termine & Events 36 Wer macht Was 40 Kleinanzeigen - Termine 44 Kleinanzeigen - Wer macht Was 45 Impressum 50

Online auf www.kgsberlin.de weitere Termine und Veranstaltungen

Coverbild: © zolotareva_elina - Fotolia.com

Körper Geist Seele Verlag

Hohenzollerndamm 56 14199 Berlin mail@kgsberlin.de www.kqsberlin.de

Großanzeigen: 030.6120-1600 Redaktion: 030.6120-1602 Kleinanzeigen: 030.6120-1603







GLÜCKLICH WIE LAZZARO

Der Film "Glücklich wie Lazzaro" ist die Geschichte eines unscheinbaren Heiligen, der keine Wunder vollbringt, der keine besonderen Fähigkeiten oder magischen Kräfte besitzt, eine Geschichte ohne Spezial-effekte. Ein Heiliger, der in dieser Welt lebt und von niemandem etwas Böses denkt, der immer an die Menschen glaubt. Eine Geschichte, die von der Möglichkeit des Gutseins erzählt, die die Menschen immer ignoriert haben, und die dennoch immer wieder auftaucht, um sie in Frage zu stellen; wie etwas, was hätte sein können, aber was wir niemals wollten. Alice Rohrwacher sagt zum Film: "Glücklich wie Lazzaro" ist ein politisches Manifest, ein Märchen über die Geschichte Italiens der letzten fünfzig Jahre, ein Lied. KGS schließt sich an: Atemberaubend und magisch, ein betörender Traum von Film!

Film: Glücklich wie Lazzaro, Regie: Alice Rohrwacher, ab 13. September 2018 in den Kinos, weitere Infos zum Film auf www. lazzaro-film.de. Bild: © Piffl Medien

ZEIT-GESCHICHTE UND ZEIT-GEMÄSSER UMGANG

Zeit hat viele Aspekte und Dimensionen und der Satz des Augustinus: "Was also ist 'Zeit"? Wenn mich niemand danach fragt, weiß ich es; will ich es einem Fragenden erklären, weiß ich es nicht", ist immer noch aktuell. In der Kooperation zwischen Urania und Deutscher Gesellschaft für Zeitpolitik wird das "Rätsel Zeit" in seiner Vielschichtigkeit durch Expertinnen und Experten vorgestellt. Prof. Dr. Karlheinz Geißler wird zur Zeit-Geschichte referieren: Zeit ist das, was wir vermissen. Immerzu haben wir zu wenig davon und organisieren das Leben, als wäre es nicht mehr als eine Zeitsparveranstaltung. Zeit ist zu einem knappen Gut (gemacht) geworden, mit dem es möglichst "effizient" und "sparsam" zu wirtschaften gilt. Das aber war nicht immer so. Nicht zu allen Zeiten wurde die Zeit als knappes Gut angesehen. Warum gehen wir aber so mit der Zeit um, wie wir es momentan tun? Und warum ergeben sich daraus zahlreiche Probleme, die wir gerne Zeitprobleme nennen? Warum nimmt das

Gefühl der Hetze und Rastlosigkeit nicht ab, obwohl wir in einer Gesellschaft leben, in der die Menschen mehr Freizeit denn je haben? Jonas Geißler berichtet über Zeit-gemäßen Umgang: Das Leben nimmt immer mehr Fahrt auf. Die moderne Arbeits- und Lebenswelt ist von gesellschaftlichen und technologischen Beschleunigungstrends geprägt. Beschleunigung erfolgt heute nicht mehr nur linear, sondern vor allem über die Verdichtung der Tätigkeiten in der Zeit. Dies führt zu zahlreichen neuen Freiheiten und Möglichkeiten, aber auch zu neuen Zwängen und Belastungen. Wie hat sich der Umgang mit der Zeit verändert? Wie lässt sich auf diese Anforderungen reagieren? Welche Zeitkompetenzen sind dazu notwendig, und wie können diese entwickelt werden? Welches Zeitverständnis passt zu einem Zeit-gemäßen Umgang?

Zwei Vorträge aus der Reihe "Rätsel Zeit" mit Prof. em. Dr. Karl-Heinz Geißler und Jonas Geißleraus, Di. 18.09.2018, 19:30 Uhr, Eintritt frei, Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Infos auf www.urania.de

VERLIERER DER DIGITALEN REVOLUTION

Der Dokumentarfilm "Welcome to Sodom - Dein Smartphone ist schon hier" lässt die Zuschauer hinter die Kulissen von Europas größter Müllhalde mitten in Afrika blicken und portraitiert die Verlierer der digitalen Revolution. Dabei stehen nicht die Mechanismen des illegalen Elektroschrotthandels im Vordergrund, sondern die Lebensumstände und Schicksale von Menschen, die am untersten Ende der globalen Wertschöpfungskette stehen. Die Müllhalde von Agbogbloshie wird höchstwahrscheinlich auch letzte Destination für die Tablets, Smartphones und Computer sein, die wir morgen kaufen! KGS bewertet diesen Film als sehr wertvoll und unbedingt sehenswert: Weltwirtschaft und Wohlstandsgefälle in spektakulären Bildern.

Doku: Welcome to Sodom, Regie: Florian Weigensamer, Christian Krönes, in Englisch mit deutschen Untertiteln, seit 2. August 2018 in den Kinos. Filminfos auf www.welcome-to-sodom.de, Bild: © Camino Filmverleih



MEDITIEREN LERNEN

Durch Meditation kann allmählich erlernt werden, mit dem eigenen Geist zu sein und das Leben auf eine Weise zu leben, die weniger Stress und Verwirrung schafft und zu mehr Humor, Leichtigkeit, Zufriedenheit und Stabilität führt. Der Rigpa e. V. bietet dazu einen leichten Einstieg in die Kunst der Meditation an. Hier können Grundlagen der Meditation erlernt und verschiedene Formen der Meditation (inkl. Gehmeditation) unter Anleitung erfahrener Meditierender erprobt und geübt werden. Außerdem werden kurze Videos mit Meditationsanweisungen von buddhistischen Meister*innen gezeigt. Am gesamten Tag haben die Besucher Gelegenheit, sich auszutauschen, zu entspannen und sich inspirieren zu lassen.



Einführungstag in die Kunst der Meditation, So., 23.09.2018, 11-15 Uhr im Dharma Mati - Buddhistisches Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Berlin (S41/42/46-Westend). Der Eintritt ist frei. Infos und Anmeldung unter www.rigpa.de/berlin, 030.23255010, berlin@rigpa.de, Bild: © Yuri Arcurs - Fotolia.com

DEN ALLTAG BESSER VERSTEHEN

In unserem täglichen Leben begegnen uns allerlei Gedanken, Meinungen und Überzeugungen, bei denen wir manchmal das Gefühl haben, dass wir sie nicht "in den Griff bekommen" oder sie nicht so recht zu beurteilen vermögen. Der Philosoph Peter Bieri sagt zu dieser Situation: "Man lebt nicht gut mit dem Gefühl, gerade in den wichtigsten Dingen keine Klarheit zu besitzen". Doch hier kann uns die Philosophie hilfreich sein. Thomas Schäfer zeigt an Beispielen, wie die Praxis der philosophischen Analyse und Reflexion fruchtbar angewendet werden kann, um in unseren Urteilen und in der eigenen Denk- und Urteilsfähigkeit sicherer und souveräner zu werden.

Vortrag: Mit philosophischen Augen durchs Leben gehen - Den Alltag besser verstehen, Dr. Thomas Schäfer, Di., 11.9.2018, 15:30 Uhr, Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Infos auf www.urania.de



FINSTERES GLÜCK

Der Schweizer Regisseur Stefan Haupt zeigt in seinem Film, wie Menschen Menschen heilen können. Spät nachts wird die Psychologin Eliane Hess ins Krankenhaus an das Bett des achtjährigen Yves gerufen. Der Knabe hat als einziger seiner Familie einen Autounfall überlebt. Eliane ist gleichzeitig erschüttert und gebannt vom Schicksal des Jungen. Ein unsichtbares Band webt sich um die beiden und verwischt die Grenze zwischen Beruflichem und Privatem. Der Film Finsteres Glück, nach dem gleichnamigen Roman von Lukas Hartmann, erzählt eine zarte, höchst ungewöhnliche Geschichte über Zugehörigkeit, Geborgenheit und Liebe. Über die Frage nach Schuld und Unschuld, sowie über den Mut, sich schonungslos dem eigenen Schicksal zu stellen. Der Film ist ein ergreifendes Plädover für Nächstenliebe. die nicht unterscheidet zwischen Beruf und Privatleben. Überwältigend spielen die Darsteller Noé Ricklin und Eleni Haupt einen traumatisierten Vollwaisen und seine beherzte Psychologin.

Film: Finsteres Glück, seit 16. August 2018 in den deutschen Kinos, in Berlin z.B. im Kino Zukunft, Laskerstr. 5, 10245 Berlin, weitere Infos auf www.finsteresglueck-film.ch, Bild: © Triluna Film AG 2018





KINDESWOHL

Scheidungen, Sorgerecht, Fragen des Kindeswohls, das ist das Spezialgebiet der Richterin Fiona Maye. In ihrer eigenen, kinderlosen Ehe ist sie seit über dreißig Jahren glücklich. Bis zu dem Tag, als ihr Mann ihr einen schockierenden Vorschlag unterbreitet und ihr zur gleichen Zeit ein dringlicher Gerichtsfall vorgelegt wird, in dem es für einen 17-jährigen Jungen um Leben und Tod geht. Fiona Mave ist eine erfahrene Familienrichterin in London. Ausgerechnet in einer Phase, in der ihre Ehe mit Jack in einer tiefen Krise steckt, wird ihr dieser eilige Fall übergeben. Der 17-jährige Adam hat Leukämie, doch als Zeugen Jehovas lehnen er und seine Eltern die lebensrettende Bluttransfusion ab. Fiona muss entscheiden, ob das Krankenhaus den Minderjährigen gegen seinen Willen und den seiner Eltern behandeln darf. Die Auseinandersetzung mit dem intelligenten Jungen führt Fiona zu einer Entscheidung, die auch ihr eigenes Leben verändern wird.

Film: Kindeswohl nach dem Bestsellerroman von Ian McEwan, mit Emma Thompson als Fiona Maye, Stanley Tucci als Jack Maye, Fionn Whitehead als Adam Henry, Regie Richard Eyre, ab 30. September im Kino. Infos zum Film auf www.Kindeswohl-Film.de, Bild: © 2018 Concorde Filmverleih GmbH

IMPFUNGEN? JA ODER NEIN

Ein Kind kommt zur Welt. Die glücklichen Eltern Jessica und David begrüßen ihre Tochter Zaria mit liebevoller Zuwendung, und sie entwickelt sich prächtig. Doch schon nach wenigen Wochen wird die familiäre Idylle gestört: Das vollkommen gesunde kleine Mädchen soll geimpft werden und zwar gleich gegen acht verschiedene Krankheiten. Jessica ist aufgrund ihrer schlechten Erfahrung mit dem Impfen dagegen. Sie hat Angst vor Nebenwirkungen oder gar einem Impfschaden, während David sich viel mehr Sorgen um die drohenden Krankheiten macht, auch wenn die meisten gefährlichen

Seuchen bei uns mittlerweile ausgerottet sind. Jessicas Unbehagen bringt David dazu, sich intensiv mit etwas zu beschäftigen, das für ihn nie ein Thema war: Impfen hielt er immer für so selbstverständlich wie Zähneputzen. Um den Familienfrieden zu wahren beschließt er. das Problem auf professionelle Weise anzugehen: Er hat ietzt das Thema für seinen neuen Film und seine Recherchen zeigen bald, dass Jessicas Bauchgefühl nicht aus der Luft gegriffen ist. Die Frage "Impfen ja oder nein? Wann und was?" ist ein Dauerbrenner für Eltern auf Spielplätzen, Partys und in den Kitas. Aber auch unter renommierten Wissenschaftlern gibt es eine kontroverse Debatte, wie David bald feststellen muss. Die Doku liefert Anstöße für einen konstruktiven Umgang mit dem komplexen Thema und ist gleichzeitig eine Beziehungskomödie, die uns in den turbulenten Alltag einer jungen Familie mitnimmt - inklusive aller Höhen und Tiefen.



Dokumentarfilm "Eingeimpft - Familie mit Nebenwirkungen" von David Sievekings, ab 13. September 2018 in den Kinos. Infos auf www.eingeimpft-film.de, Bild: © farbfilm verleih

PATIENTENVERFÜGUNG

Patientenverfügungen sollen Selbstbestimmung, Wohl und Würde bis zuletzt erhalten. Sie verhindern für die Betroffenen sinnlos gewordene Maßnahmen, die statt guter Versorgung oft genug nur noch einer kommerzialisierten Gesundheitsindustrie dienen. Bei den Formulierungen sind jedoch wichtige Unterschiede zu beachten: So kann etwa auf künstliche Nahrungszufuhr oder auf Intensivmedizin unter allen Umständen verzichtet werden oder aber erst, wenn ein Sterbeprozess oder unumkehrbarer Bewusstseinsverlust vorliegt - was dann der Interpretation bedarf. Die Referenten informieren Sie über Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Verfügung und stellen kostenfrei Unterlagen bereit mit denen Sie bestehende und meist nur eingeschränkt wirksame Patientenverfügungen aktualisieren können.

Vortrag: Di., 4.9.2018, 17:30 Uhr, Björn Sendke, Rechtsanwalt und Hartmut Klähn, Allgemeinmediziner, Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Infos auf www.urania.de

WIE DER WIND!

Das künstlerische Schaffen des Sängers und Tänzers Joaquin la Habana steht für die Synthese von Tradition und Avantgarde. Ein wichtiger Teil seiner Darstellung ist



die Überwindung der etablierten Grenzen. indem er Flexibilität und Fluss zwischen den verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen erzeugt. Dafür nutzt er seine intensiven Erfahrungen durch seine Ausbildung in zeitgenössischem Tanz, Ballett, Theater und Gesang, die er mit der jahrhundertealten Tradition des Santería-Shamanentums verbindet. Mit seinem aktuellen Projekt verknüpft er

ursprüngliche westafrikanische Traditionen mit spirituellen Ritualen und dem kubanischen Theater. Er verbindet die Dualität der Geschlechter mit den androgynen Eigenschaften der Götter. Aus der Metamorphose der kosmischen Mächte entstehen die vier Elemente, die die Komponenten seiner modernen Performance-Kunst bilden: Spiritualität und Vernunft, archaisch und postmodern, Seele und Materie, Leben und nach dem Leben.

Wie der Wind! Santeria-Performance mit Joaquin la Habana, Santería Schamane, Sänger & Tänzer aus Kuba, So., 16.09.2018, 19:30 Uhr, beim Faiths In Tune, dem 3. Berliner Festival der Religionen, Ufa-Fabrik, Viktoriastr. 10-18, 12105 Berlin, Das Festival ist von 10-22:00 Uhr, Eintritt frei, Spende erwünscht, Infos unter www. faithsintune.org/2018-berlin-ufafabrik, Bild: © Danny Merk - Ahoi

PLATONS GOTT DER IDEEN

Platon stellte fest, dass das Göttliche nicht geglaubt, sondern gedacht wird, und vollzieht so die Wendung vom Mythos zum Logos. Der Logos erscheint als System der Ideen, jenseits der vergänglichen Welt, unvergänglich wie die Seele. Platon entwickelt auch die ersten Gottesbeweise, begründet die Philosophie als Kunst des Sterbens und schafft eine Metaphysik, die noch heute provoziert. Dieser Provokation stellt sich die Gesprächsrunde im "Philosophischen Café mit Prof. Dr. Lutz von Werder. Das nächste Café findet am 4.11.2018 zum Thema "Der Gott der reinen Vernunft – Anselm von Canterbury statt.

In der Gesprächsreihe "Das Philosophische Café" mit dem Thema: Platons Gott der Ideen, Prof. Dr. Lutz von Werder, So., 9.9.2018, 10:30 Uhr, Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Infos auf www. urania.de

MANTRA UND MEDITATION -KONZERTE MIT SHRI BALAJI TAMBÉ

Wir freuen uns Shri Balaji També wieder gemeinsam mit seinen Musikern in Berlin begrüßen zu dürfen. Shri Balaji També gelingt es, seine Freude an indischer Musik mit der hohen vedischen



Kunst des Mantrensingens zu verbinden. Die Musikstücke wurden auf der Grundlage des alten indischen Systems der "Ragas" komponiert. Der Klang der Musik mit dem gemeinsamen Singen der meditativen, energetisierenden Mantren und Stotras führt uns über den Weg des Herzens, zurück zu unseren inneren Ouellen der Ruhe und der Kraft. Wir freuen uns auf Ihr Kommen, um diese schöne Erfahrung mit Ihnen teilen zu dürfen.

Wann: Donnerstag 20. September 2018 19:00 Uhr Ort: Passionskirche, Marheinekeplatz 1, 10961 Berlin Eintritt: VVK 23€, AK 25€



SPÄTSOMMER IN STELLSHAGEN

Erleben Sie diese besondere Zeit bei uns im Klützer Winkel und sammeln Sie Energie für die kommende kalte Jahreszeit. Entspannen Sie zusätzlich bei einer Massage in unserem TAO Gesundheitszentrum! Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 277€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 459€ im DZ, 02.09. bis 28.09.2018 zw.

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, www.gutshaus-stellshagen.de

bi**≶** hotels mv

7 KGSBerlin 09/2018

So. & Fr.



MESSE: SPIRITUALITÄT & HEILEN

Im September 2018 kommt die Messe "Spiritualität & Heilen" wieder nach Berlin. Die Besucher können sich in 100 Vorträgen informieren und in einer großen Verkaufsausstellung altbewährtes oder neues entdecken. Wir leben in einer Zeit, die uns zunehmend weniger Raum und Möglichkeiten lässt, sich intensiv mit unserem Leben auseinanderzusetzen. Manche vermeiden diese Bestandsaufnahme ganz bewusst, andere wiederum wissen, dass sie in vielfältigster Form davon profitieren und ihr Leben bereichern. In dem ein oder anderen Vortrag werden Sie vielleicht Antworten auf Fragen erhalten, wie und auf welche Weise unser Körper Selbstheilungskräfte aktivieren kann, warum wir krank werden, wie die Änderung unseres eigenen Verhaltens, die gesamte Welt um uns herum verändert, welchen Seelenplan wir mitgebracht haben oder warum Begegnungen mehr als "Zufall" sind.

Messe "Spiritualität & Heilen, 14. - 16.09.2018, in Berlin im AVZ-Logenhaus, Emser Str. 12-13, 10719 Berlin., Öffnungszeiten: Fr., 14-19 Uhr, Sa., 11-19 Uhr, So., 11-18 Uhr. Eintrittspreise: Fr., Schnupperpreis einheitlich 7€ inkl. Tagesvorträge, Sa./So., je 10/ermäßigt 8€, Kinder bis 14 Jahre frei. Weitere Infos finden Sie auf www.esoterikmesse.de, Bild: © Eso Team

NACH DEM URTEIL

Miriam ist fassungslos, als das Gericht ihrem unberechenbaren Ex-Mann Antoine das Besuchsrecht für den gemeinsamen Sohn Julien zuspricht. Von nun an soll der Elfjährige jedes zweite Wochenende bei seinem Vater verbringen. Die Besuche bei Antoine werden für Julien zur Tortur. Während Miriam daheim krank vor Sorge wartet, setzt Julien alles daran, seinen um Annäherung bemühten Vater nicht zu provozieren. Aber ist Antoine wirklich ein Pulverfass? Mit seiner bedrohlichen Intensität zieht Xavier Legrands ergreifender Beziehungsthriller den Zuschauer völlig in seinen Bann. In diesem Film verzichtet der Regisseur auf die Vorgeschichte der zerris-



senen Familie mit Bildern von Verliebtheit, gemeinsamen Träumen, der Familiengründung, des zusammen erlebten Alltags, des Auseinanderdriftens und der gegenseitigen Vorwürfe. Stattdessen zeigt er eine Mutter, die versucht mit ihren zwei Kindern vor deren Vater zu fliehen. Der Film besticht durch die grandiosen Leistungen seiner Hauptdarsteller Léa Drucker, Denis Ménochet und allen voran Nachwuchstalent Thomas Gioria, der seiner Figur eine berührende Verletzlichkeit verleiht.

Film: Nach dem Urteil, Regie: Xavier Legrand, seit 23. August 2018 in den Kinos, Bild: $^{\odot}$ KG_Productions

DER PIONIER DER WISSENSCHAFTLICH BASIERTEN NATURHEILKUNDE

»Wir helfen Menschen, sich selbst zu helfen.«
Dr. med. Gustav J. Dobos

- Das neue Standardwerk f
 ür Schmerznatienten
- Naturheilkunde und Mind-Body-Medizin aus der führenden Spezialklinik für den Alltag einfach nutzbar gemacht

»Gustav Dobos ist einer der wichtigen Pioniere der modernen Naturheilkunde.« Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Autor des Spiegel-Bestsellers »Heilen mit der Kraft der Natur«

www.scorpio-verlag.de





GRÜNER WIRD'S NICHT

Schorsch ist Gärtner in einer bayerischen Kleinstadt und schuftet täglich in seinem Betrieb, der kurz vor der Pleite steht. Er redet nicht gern und auch nicht viel. Hat er nie. Die Ehe mit seiner Frau ist längst entzaubert und zu allem Überfluss möchte seine Tochter jetzt auch noch an die Kunstakademie. "Ein solcher Schmarrn!" ist alles, was Schorsch dazu einfällt. Nur über den Wolken, in seinem klapprigen Propeller-Flugzeug, einer alten Kiebitz, fühlt sich Schorsch wirklich frei. Doch dann: Dem Chef des lokalen Golfplatzes, der Schorsch beauftragt hatte, diesen anzulegen, missfällt der Grünton des Rasens und Schorsch bleibt auf seiner Rechnung sitzen. Als zu allem Unglück auch noch der Gerichtsvollzieher kurz darauf sein geliebtes Flugzeug pfänden will, setzt sich Schorsch in die Kiebitz. packt den Steuerknüppel und fliegt einfach davon, ohne zu wissen, wohin. Es beginnt eine Reise, die ihn an ungekannte Orte führt, voller skurriler Begegnungen, und mit jedem Start und jeder Landung öffnet der Gärtner ganz langsam sein Herz für das, was man eine Ahnung von Glück nennt. Allein wegen der nie angestrengt wirkenden Wandlungsfähigkeit, die Schorsch demonstriert, erobert Hauptdarsteller Elmar Wepper, die Seele dieser Verfilmung, die Herzen der Zuschauer*innen.

Filmkomödie: Grüner wird's nicht, sagte der Gärtner und flog davon, Regie: Florian Gallenberger; Darsteller: Elmar Wepper, Emma Bading, Monika Baumgartner, Dagmar Manzel, Ulrich Tukur; ab 30. August 2018 in den Kinos, Bild: © Majestic



KGSBerlin 09/2018

Verlosung! Elmar Wepper-Fan-Paket

Sie können 2x2 Freikarten plus je ein Buch, das die Vorlage für den gleichnamigen Film war, gewinnen. Gehen Sie auf www.kgsberlin.de

Eingabeschluss ist der 10. September 2018.

CREOLE GLOBAL MUSIKWETTBEWERB

Zu diesem Wettbewerb haben sich professionelle und semiprofessionelle Bands beworben, die sich mit verschiedenen regionalen oder ethnischen Musikkulturen auseinandersetzen. Eine Jury entscheidet vorab, welche Bands von allen Bewerbungen zu den Wettbewerbskonzerten eingeladen werden. Ziel der Juroren ist dabei, eine Auswahl zu treffen, bei der die Finalisten neben der künstlerischen Qualität auch die creolische Vielfalt wiederspiegeln. Dabei zählte vor allem auch künstlerische Qualität und Originalität! Bei dem öffentlichen Wettbewerb werden von einer Jury die drei besten Bands als Gewinner gekürt. Der Jury für den Musikwettbewerb 2018 unter dem Vorsitz Bisseh Akamé fiel es dieses Jahr nicht leicht eine Auswahl zu treffen. Daher wurden statt 14 wie geplant nun 21 Bands ausgewählt.

Öffentlicher Creole-Global-Musikwettbewerb vom 7. bis 9. September 2018 in der Werkstatt der Kulturen, Wissmannstr. 32, 12049 Berlin, weitere Infos unter www.werkstatt-der-kulturen.de

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

Workshop in Berlin 28. - 30. September 2018





mit Götz Brase und Valérie Dätwyler

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

Kosten: 100 bis 200 EUR (Selbsteinschätzung) Infos & Anmeldung: 08624-8795962 oder gemeinschaftsbildung@t-online.de



Buchtipp: Scott Peck, Gemeinschaftsbildung Der Weg zu authentischer Gemeinschaft Eurotopia Verlag, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2012 ISBN 978-3000382819 17,90 EUR

www.gemeinschaftsbildung.com



WACKERSDORF

Oberpfalz, 1980er Jahre: Die Arbeitslosenzahlen steigen und der Landrat Hans Schuierer steht unter Druck, Perspektiven für die Bevölkerung zu schaffen. Da erscheinen ihm die Pläne der Bayerischen Staatsregierung wie ein Geschenk: In der beschaulichen Gemeinde Wackersdorf soll eine atomare Wiederaufbereitungsanlage (WAA) gebaut werden, die wirtschaftlichen Aufschwung für die ganze Region verspricht. Doch als der Freistaat ohne rechtliche Grundlage mit Gewalt gegen Proteste einer Bürgerinitiative vorgeht, die sich für den Erhalt der Natur in ihrer Heimat einsetzt, steigen in Schuierer Zweifel auf. Vielleicht ist die Anlage doch nicht so harmlos wie behauptet. Er beginnt nachzuforschen und legt sich mit der mächtigen Strauß-Regierung an. Der Film Wackersdorf ist ein packendes Polit-Drama über die Hintergründe, die zu dem legendären Protest gegen den Bau der WAA in der Oberpfalz führten. Lokalpolitiker Hans Schuierer. gespielt von Johannes Zeiler, setzte seine Karriere und seine Zukunft aufs Spiel, weil er kompromisslos für Recht und Gerechtigkeit kämpfte. An Originalschauplätzen im Landkreis Schwandorf gedreht, verfolgt der Film die Geburtsstunde der zivilen Widerstandsbewegung in der BRD. Ein Plädoyer für demokratische Werte und Bürgerengagement, heute so aktuell wie damals.

Film: Wackersdorf, Regie Oliver Haffner, ab 20. September 2018 in den Kinos, Bild: ® if... Productions_Erik Mosoni

KONZERT: PORTUKALIS

In Griechenland nennt man sie "Diva eines außergewöhnlichen Fado", in Frankreich gilt sie als "Virtuosin der Bühne", in Portugal schätzt man Ana Lains als "eine Musik-Malerin". Malen mit den Farben des Landes, das ist ihre große Leidenschaft! Die Kritiker feiern ihr neues Album als eines der besten des Jahres, was ihr 2017 mehrere Nominierungen einbrachte: Bestes Album! Bestes Konzert! Bester Song! Auch über die Grenzen Portugals hinaus bekam ihr neues Album viel Anerkennung.



In Schweden und Spanien gilt es als eines der 10 besten Worldmusik-Alben des Jahres. Das Konzert "Portucalis" ist eine Reise durch die portugiesische Sprache und Musiktradition. Mit dabei sind namenhafte Künstler wie Ivan Lins, Luis Represas, Mafalda Arnauth und Filipe Raposo. "Es ist nicht nur Fado. Ana Lains ist mit "Portucalis" die Verkörperung der portugiesischen Identität gelungen." Mixed World Music, Holland.

Konzert Portucalis mit Ana Lains & Fado-Ensemble, Albumrelease, Fr. 14.9.2018, 20 Uhr, Apostel-Paulus-Kirche, Berlin-Schöneberg, Eintrittspreis: 26,- Euro zzgl. VVK, freie Platzwahl, Einlass 19.30 Uhr, Info auf www.arton.de, Bild: ® Migophoto

DAULATBuchhandlung

Mineralien • Räucherwerk

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

5.9. + 17.10., 11-19h "Aurafotografie mit Kurzberatung" mit Ralf Marien-Engelbarts 20.9., 14-18h "Mediale Einzelsitzungen" mit Eva Ullrich

27.9. + 25.10., 14-18h "Numerologie" Einzelberatung mit Sabine Passlack 27.9. + 25.10., 14-18h "Kartenlegen" Einzelsitzung mit Sabine Passlack

Weitere Informationen unter www.Daulat.de

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

Vigilia

NOYA Theater of sound gibt sein erstes Nachtkonzert

Die eine oder der andere mag sich noch an die KGS-Februar-Ausgabe erinnern, in der das NOYA Theater of sound Chorsänger/innen zur Mitwirkung an dem Konzertzyklus "The book of hours" einlud, welcher 2018 in verschiedenen Aufführungen zu erleben sein wird. Diesem Zyklus liegt der Traum eines Musikers zugrunde:

"... Ich öffnete dieses Buch und vertiefte mich in eines der Stücke ... und plötzlich meinte ich an einem nächtlichen Ort zu sein mit alten Mauern, Gärten, Kreuzgewölben. In leeren Räumen standen Klaviere aus verschiedenen Jahrhunderten, an denen ich mich selber leise spielen sah. Es waren Uhren in den Gängen; sie begannen wie von Geisterhand zu laufen, sobald ich an ihnen vorüberging. Und Stimmen drangen zu mir, aus fernen Fluchten, Stimmen von Sängern, von Chören, ein betörender Reigen war das aus Hymnen und Chorälen. Die ganze Nacht wandelte ich wie ein Wächter durch dieses Theater aus Bildern, Geräuschen und Musik. Und immer wieder kehrte ich zurück in die leeren Räume mit mir selbst an den Klavieren, - spielend ... und lauschend auf jene Gesänge in den fernen Fluchten ..."



Die Konzerte des Zyklus "The book of hours" beginnen am 29. September mit "Vigilia", einem Nachtkonzert, das vom 11-köpfigen NOYA Ensemble unter der Leitung von Steffen Raphael Schwarzer veranstaltet wird.

"Vigilia" ist eine Einladung "to all those who listen to the edge of silence."

> Termin: Samstag, 29. September 2018, 21 Uhr Ort: Osterkirche Berlin, Samoastraße 14, 13353 Berlin Diverse Klangbeispiele, Infos, Tickets: www.noya.theater



Was sich im Kurper als verschieben:
scheibenvorfälle, Skoliosen oder verhärtetes Gewebe as sich im Körper als verschobene Wirbel, Bandschmerzhaft bemerkbar macht, findet analog seinen Ursprung im gestauten Strom der Lebensenergie, der durch das Rückenmark fließt. Hier sitzen blockierende Denkmuster, negative Emotionen und alte Traumata fest. Durch gezielte energetisch-/manuelle Berührung und Anregung der natürlichen Energie-Tore wird die Wirbelsäule korrigiert und der Vitalstrom wieder frei.

Atlasblockaden, Beckenschiefstand und Beinlängendifferenz sowohl durch innere Einstimmung, als auch einfache Berührung augenblicklich behoben. Das Einführungsseminar gibt Einblick in die tiefsten Heilgesetzmäßigkeiten zwischen Körper, Seele und Geist. Es kann gleichzeitig anerkannt werden als Basiskurs für die Jahresausbildung für Wirbelsäulen-Lesung 2019.

Wirbelsäulen - Lesung

Einführungsseminar mit Friederike Jacoby

Der Kurs vermittelt: Energetische Aufrichtung des Rückgrats über den Atlaswirbel; Faszinierende Einblicke in den fraktalen Aufbau und die Synchronizität der Grob- und Feinstofflichen Anatomie der Wirbelsäule; Manuelle Korrektur von Beckenschiefstand und Wirbelkörpern; Wahrnehmung der feinstofflichen Information des Rückgrats; Loslassen blockierender Gewebe-Codierung; Revitalisierung des Lebensstroms; Heilgesetze.

Mitzubringen sind bequeme, lockere Kleidung, Papier und Stift und eine offene Haltung.

Einführungsseminar: 29./30. September 2018

Zeiten: Sa 10-18 Uhr und So 9-16 Uhr (mit Mittagspause)

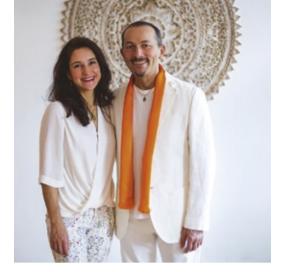
Kosten: 270,- EUR (inklusive Skript)

Seminarleitung: Friederike Jacoby Heilpraktikerin, www.wirbelsaeulen-lesung.de

Ort: Institut für Gesundheit & Bewusstsein HP Jan Dunkel, Klosterstraße 33, 13581 Berlin-Spandau,

11

Info und Anmeldung: info@gesundsein-bewusstsein.de, www.gesundsein-bewusstsein.de



Die Geistige Aufrichtung® mit der Heilung des Augenblicks

mit Pjotr Elkunoviz, dem Initiator dieser einmaligen wunderwirkenden Heilweise

Jede Seele ist von den Ereignissen, Empfindungen, Gedanken, Worten, Werken, Wünschen, Leidenschaften und Sehnsüchten der Vergangenheit geprägt. So wie die Prägung der Seele ist, so ist auch der Mensch in seiner Lebens-Matrix, seinem Geiste, seinem Körper und seinem Charakter. Das, was jeder Mensch in seinem Erdenleben bereinigen sollte, prägt schon vor der Geburt seinen Körper. Demzufolge zeigt sich eine angeborene Schiefe des Körpers. Die Beseitigung dieser Verschiebung ist der richtige Weg, dem ganzen Körper, der Seele und dem Geist die Heilung zuzuführen.

Die Geistige Aufrichtung® mit der Heilung des Augenblicks löst karmische Urblockaden, die in der vorgeburtlichen Zeit im Zellbewusstsein gespeichert sind und stellt die Göttliche Ordnung auf allen Ebenen des Seins wieder her. 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. Spannungen, Schmerzen lösen sich auf, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und eigene Potentiale werden im Menschen freigesetzt. Die Geistige Aufrichtung ist einmalig und dauerhaft! Es ist an der Zeit, dass jeder seine Geistige Aufrichtung erfährt, um frei zu sein von den Lasten seiner Vergangenheit, die in den Augenblicken der Seele, – Momenten des Lebens gespeichert sind.

Lasst Euch aufrichten, um ein gesundes und glückliches Leben führen zu können. Eure Zukunft beginnt in einem Augenblick! Jetzt! Wir helfen Euch dabei!

Termine können per e-mail oder telefonisch vereinbart werden.

Wir freuen uns auf Dich!

Einweihungsschule:

Die Geistige Aufrichtung[®] mit der 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 der 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 Geistheilerausbildung ist an alle gerichtet, die schon in helfenden Berufen tätig sind und an all diejenigen, die durch Selbstheilung für die Welt heilbringend wirken möchten. Die Seminare sind 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. Entwicklung, dieses Wort drückt alles aus. Es muss ausgepackt werden, was Du an Dir im Laufe Deines Lebens alles umgewickelt hast. Lerne das Heilen! Dein Leben wird sich dadurch spürbar verwandeln. Friede und Liebe werden in Dein Herz einziehen. Dann bist Du angekommen! Dann bist Du frei!

Du kannst mit Deiner Geistheilerausbildung starten am:

23. - 25. November 2018



Teilnehmerplätze können per e-mail oder telefonisch vereinbart werden.

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

> Charlene & Pjotr Elkunoviz Charlottenstraße 35/36 10117 Berlin Mitte

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

Der Weg der Frauen

Am 1. Oktober startet das neue Jahrestraining für Frauen mit Sabine Groth

Unsere Frauengruppe ist ein geschützter Raum des Wachstums und der Heilung. In einem Klima von liebevoller Unterstützung, Achtsamkeit und Respekt hast du die Chance, zu dir selbst zurückzukehren, überlebte Muster loszulassen und deine innere Freiheit neu zu entdecken.

Das Training richtet sich an alle Frauen, die sich wünschen: sich selbst und andere immer tiefer zu akzeptieren und zu lieben, sich auf tiefe Begegnungen einzulassen, die Lebendigkeit zu befreien und Selbstbehauptung zu wagen, eine seelenvolle, befriedigende Sexualität zu leben, ehrlich, klar und direkt zu sprechen, sich angemessen abzugrenzen, einen authentischen Lebensweg zu gehen.

Im Vordergrund stehen ein behutsames Tempo und Integration in den Alltag. Daher findet das Frauentraining ein ganzes Jahr lang an einem Abend in der Woche statt. Vieles wird in unserem gemeinsamen Jahr gesät, und es braucht Zeit, um in dir zu wachsen und Wurzeln zu schlagen, sodass es auch den Stürmen des täglichen Lebens standhalten kann.

Auf diese Weise kannst du zu deiner vollen inneren und äußeren Schönheit erblühen und mit neuer Kraft Deinen Weg gehen.



Infoabend: 17. September, 19.00 - 21.30 Uhr Ort: Akazienstr.28, 10823 Berlin-Schöneberg, Coaching Etage, Eingang 1. Hof links, 2. OG rechts



Information und Anmeldung:

Sabine Groth, Körperpsychotherapeutin Tel.: 0159 01 46 28 15 E-Mail: contact@sabine-groth.com www.sabine-groth.com

> Das Buch "Die Heldinnenreise" ist am 23. Juli 2018 im Kösel Verlag erschienen.





Alles ist in dir und doch sind wir manchmal so sehr Im Leid gefangen, dass wir uns mit Krankheit, der schwierigen Situation, dem Nicht-Genügen identifizieren. Dann sinkt unsere Herzenskraft ab, wir verlieren an Ausstrahlung und Präsenz und geben dem Schatten Macht über uns. In meinen Seminaren: "Liebe leben" (22./23.9.) und "Liebe sein" (17./18.11.) entwickelst Du Selbstliebe, Selbstachtung und Wertschätzung. Du Iernst, in das universale Kraftfeld der Liebe einzutreten, es auszubauen, Dich anzunehmen so wie du bist und der Schöpfung zu vertrauen. In deinem Herzen ist der Raum, um Blockaden aufzulösen, Verletzungen zu heilen und zu vergeben.

Mirca Preißler Mediale-Kraft-Berlin

Du bist es wert! - Liebe leben

Wenn du dich in die Weite deines Herzraumes hinabsenkst, bist du fähig, dieses Feld der Liebe für dich und andere aufrechtzuerhalten und es kreativ zu nutzen. Willkommen in der Fülle. Du fühlst dich nicht mehr getrennt. Du bist angekommen in deinem wahren Sein. Hier kannst du dich neu und in Liebe auszurichten. Hier kannst du Dich kraftvoll mit Reiki verbinden. (Einweihung in den 1. Grad: 13.10.) In meinen medialen Beratungen und Coachings unterstütze ich Dich auf diesem Weg.

Online- Webinare: Innerer Frieden Seminar-Programm "Du bist es wert!" Mirca Preißler / Mediale-Kraft-Berlin Mediale Beratung und Coaching, Seminare, REIKI, systemische Aufstellungen www. mediale-kraft-berlin.de Tel: 030-814 520 285

kontakt@mediale-kraft-berlin.de



Wolf Sugata Schneider

Entschleunigen durch Vereinfachen

Um zu entschleunigen, müssen wir unser Leben vereinfachen. Wie leicht oder schwer ist das? Wenn wir es als schwer empfinden, müssen wir wohl auch unsere Suche nach der Einfachheit vereinfachen. Und wie schwer ist das? Aha, das geht also noch endlos so weiter! Wir sind Gefangene. Worin denn? In uns selbst und im Glauben, dass es schwer ist.

Soweit der spirituelle oder existenzialistische Ansatz. Er sagt: Greif dich an deiner eigenen Nase und zieh dich von dort her aus dem Sumpf! Geh von dem Ort aus, wo du eh schon bist, dem "Hier&Jetzt". Das gilt immer, und das geht auch immer.

Trotzdem ist es sinnvoll, Strategien zu haben. Zum Beispiel hilft es Prioritäten zu setzen. Das entschlackt den Kalender, die Wohnung, auch den Freundeskreis kann es entschlacken, die Vielfalt der Hobbys und Interessensgebiete sowieso. Hilfreich sind dabei Lebensziele: Wofür bin ich eigentlich auf der Welt? Was will ich (noch) hier? Speziell nach der Lebensmitte greift dieses »noch«, weil der Tod sich merklich nähert. Für die Berufs-, Wohnungs- und Partnerschafts-Anfänger greift es sowieso. Aber die brauchen meist eher Entspannung in der Hinsicht, dass diese Suche eine lebenslange bleiben wird und nicht im Alter von 25 oder 30 abgeschlossen ist.

Hilfsmittel, die nicht helfen

Trotz unzähliger Hilfsmittel, die unser Leben erleichtern und vereinfachen sollen, empfinden wir Zeitgenossen uns mehrheitlich als gehetzt und gestresst. Wir haben unsere Daten in der Cloud und dort auch, wie praktisch, einen Kalender und unser Adressbuch, alles über Handy erreichbar. Unser Navi aktualisiert sich von selbst, wir müssen keine Landkarten mehr kaufen, die in keine Hosentasche passen und zudem veralten. Wir können uns per SMS verabreden, an unbekannten Orten zurechtfinden und eine Zugverspätung dem Abholer am Bahnhof ankündigen. Und wenn wir etwas wissen wollen, brauchen wir nun kein kluges Buch mehr dazu, oft nicht mal mehr einen Experten. wir finden, was wir brauchen, per Google oder Wikipedia. Alle diese Erleichterungen unseres Lebens im Alltag sollten unser Leben deutlich entstressen. Warum fühlen wir uns trotzdem gehetzt, oft sogar noch mehr als in der Zeit, bevor wir diese technischen Hilfen hatten? Warum

gibt es trotz dieser vielen Hilfsmittel immer mehr Fälle von Burnout und den starken Rückzug ins Annodazumal, in »damals war doch noch alles besser«?

Angst vor der Leere

Ich glaube, der Grund dafür ist, dass wir die Leere nicht ertragen können. Ein Kalender, der keine Termine enthält, ein Zimmer das leer ist, ein Tag, an dem nichts zu tun ist, macht vielen Menschen erst einmal Angst. Da packt uns die Sinnkrise. Wofür bin ich eigentlich hier auf der Welt, am Leben, wenn nichts zu tun ist? Wenn kein Termin mich stresst und keine zu bewältigende Aufgabe mir Feuer unterm Arsch macht, wer bin ich dann, und wozu bin ich da? Alle diese Fragen waren auch vorher schon da, bevor es das Internet gab und Handys und unser soziales und wirtschaftliches Leben nicht so schnell getaktet war wie die heutigen Musikvideos. Auch damals hatten wir schon Angst vor der Leere und mieden Stille und Tatenlosigkeit, weil dann Langeweile aufkam und hinter der Langeweile das Gefühl, in ein sinnloses Leben hineingeworfen zu sein, in eine Familie, ein Land und eine Sprache, die wir nicht gewählt hatten. Wir haben Krankheiten, Behinderungen und auch noch diese ganze systemische Last aus der Welt unserer Ahnen, was soll das alles? Ohne die vielen Hilfsmittel spürten wir das noch nicht so krass.

Damals und heute

Die Sehnsucht nach Stille war schon immer da. zugleich mit der Furcht vor ihr, aber sie versteckte sich damals mehr. Heute liegt alles blank. Unsere Nerven liegen blank, weil das Sich-Verstecken vor der Leere und der Sinnkrise nicht mehr so leicht ist. Wir sind verletzlicher geworden. durchschaubarer allein schon durch unser Internetprofil und das, was man da alles herauslesen kann. Als Reaktion auf diese Durchschaubarkeit hat auch unsere Profilierungssucht zugenommen, sie ist ausgefuchster und aufwändiger geworden und hilft doch nicht gegen die Angst vor der Leere. Nun wollen wir nicht nur, was Wirtschaft und Politik anbelangt, aktuell informiert bleiben, sondern auch in Bezug auf unsere vielen Freunde in den sozialen Netzwerken. Sogar unser Profil müssen wir updaten, nicht nur die vielen Programme und Apps auf den digitalen Geräten – was für ein Dauerstress! Wer da nicht zu meditieren lernt, ist verloren. Meditierst du schon, oder hetzt du noch? Nun hat der Stress auch die Meditation erfasst und die Anzahl der Yoga- und spirituellen Leistungskurse, die man zu absolvieren hat, um bedeutend zu sein

Leben im Wohnmobil

Seit ein paar Monaten lebe ich überwiegend im Wohnmobil. Bis Jahresende werde ich meine bisherige Wohnung – es ist nicht viel mehr als ein Zimmer in einem großen Haus - auflösen und ganz im Wohnmobil leben. Mein Leben ist schon ietzt in vieler Hinsicht sehr einfach, nun soll es noch einfacher werden. Ich will vor allem weniger verwalten. Dieses Jahr habe ich noch ein großes Haus zu verwalten, in dem auch Flüchtlinge aus Afrika leben. Ich will weniger Dinge um mich haben, weniger Ballast. Dafür muss ich gut auswählen, was ich noch behalten will. Was ich wirklich brauche, ist sehr wenig. Auch bei meiner Tätigkeit als Freelancer muss ich weiterhin gut auswählen, was ich tue und für wen. Akzeptieren, was ist? Ja, auch was mein gutes Auswählen anbelangt.

Entspannt in die Leere hineinfallen

Die Computerisierung und Digitalisierung kann unser Leben vereinfachen. Ob diese Meisterleistungen der Technik unser Leben jedoch tatsächlich erleichtern, hängt von unserer geistigen Reife ab. Messie sein geht nun gar nicht mehr. Der Umgang mit Technik und Bürokratie verlangt von uns heute mehr denn je die Fähigkeit entspannt in die Leere hineinzufallen, das heißt zu meditieren. Der größte Teil der uns aufgezwungenen Verwaltung und ein Großteil der Technik sind Selbstzweck oder Selbstbedienung und ganzheitlich gesehen überflüssig.

Auch schon zu Buddhas Zeiten, im reichen Nordindien der Jahre um 500 v.u.Z. war es aut, meditieren zu können, um mit den überall lauernden Veränderungen aut umzugehen - mit der Unzuverlässigkeit der Mitmenschen und mit Krankheit. Alter und Tod. Heute ist diese Fähigkeit noch wichtiger geworden, denn der Takt der Veränderung ist heute schneller. Zwar ist unser Leben durch die vielen technischen Hilfsmittel theoretisch leichter geworden, in der Praxis aber gehen wir mit alledem nur selten gut um. Unsere Defizite sind geistiger Art: den Lebenssinn finden, uns fokussieren, nicht auf dusselige Lebensphilosophien hereinfallen. die uns vermeintlich verankern. Wir müssen aut wählen können, klar Ja sagen, klar Nein sagen, alles das hilft. Wir müssen uns selbst und andere lieben lernen und dem Tod ins Auge schauen. Alles das entstresst.

Ist doch alles ganz einfach

Denn im Grunde ist alles ganz einfach. Einatmen, ausatmen. Hat es geklappt? Nun nochmal: einatmen, ausatmen. Ist auch das gelungen? Und nochmal. Hat doch nicht wehgetan. Hat entspannt. So kann es weitergehen. Auf der Basis werden wir auch den Rest noch wuppen.

Sugata liest seine Texte für Sie. Audios auf: www.kgsberlin.de



Wolf Sugata Schneider Jg. 52. Autor, Redakteur, Kabarettist. 1985-2015 Hrsg. der Zeitschrift Connection Blog: www.connection.de Kontakt: schneider@connection.de Workshops: www.bewusstseinserheiterung.info



Evelyn Rodtmann und Christel von Scheidt

Achtsamkeitsmeditation

... eine Entschleunigung inmitten der Unruhe

Entschleunigung ist für Viele ein Sehnsuchts-Wort geworden, genauso wie Gelassenheit oder innere Ruhe. Raus aus der Hektik, raus aus dem Hamsterrad und bitte endlich ein bisschen "Ruhe da oben" im Oherstühchen.

Beim Stöbern zu dem Begriff im Internet, trafen wir immer wieder auf die Bezeichnung "Trend": Wir glauben nicht. dass die Sehnsucht nach Entschleunigung ein Trend ist, sondern vielmehr eine Notwendigkeit. Dies spüren immer mehr Menschen und uns scheint, dieser Wunsch nimmt stetig zu. Nicht umsonst gibt es noch viele weitere Ansätze in diese Richtung: "Slow Food", Wandern - z.B. den Jakobsweg pilgern oder einfach nur in der Natur sein - ganz im Trend: "Waldbaden", "Urban Gardening", Schrebergärtnern sowie die "Digital-Detox-Tage" – übersetzt digitales Entschlacken. Bei dieser Übung sollen die Menschen innerhalb einer bestimmten Zeitspanne darauf verzichten, elektronische Geräte wie Smartphone. Tablet oder Computer zu verwenden und sich so bewusst einer stetigen Vernetzung und Erreichbarkeit entziehen, um damit Stress zu reduzieren und wieder mehr mit der physischen Welt zu interagieren. Alle aufgezählten Methoden bilden ein wirkliches Gegengewicht zu der Hektik und Schnelligkeit und zum Stress des Alltags und Gedanken wie: "Ich muss noch schnell..."

Wozu sollen wir uns mit Achtsamkeit und Meditation beschäftigen?

Weil wir in einer Welt leben, die ständig an Tempo zulegt und die meisten von uns nicht komplett daraus aussteigen können oder wollen. Um darin bestehen zu können, benötigen wir also nicht nur Gegengewichte, sondern vielmehr einen inneren Paradigmenwechsel. Neben dem entspannenden Buddeln im Kräuterbeet am Wochenende, braucht es eine neue, andere innere Haltung, die uns in den hektischen Momenten entschleunigt und die uns hilft, der Hektik im Kopf - den vielen Gedanken und Sorgen - anders zu begegnen.

Wissen, was wir tun während wir es tun...

...ist ein wesentlicher Aspekt von Achtsamkeit. Das klingt zwar ziemlich selbstverständlich, ist es aber nur bedingt. Wir bemerken das z.B. dann, wenn wir Routinehandlungen durcheinanderbringen, d.h. die Milch in den Orangensaft gießen statt in den Kaffee. Dann sind wir in der Regel gehetzt oder abgelenkt und mit den Gedanken ganz woanders. Richtig interessant wird es, wenn wir die Definition genauer fassen: Zu wissen, was wir denken, fühlen und im Körper spüren, während wir denken, fühlen, spüren. Wenn wir also merken würden, dass wir mit den Gedanken woanders sind (und vielleicht auch noch, wo wir in Gedanken gelandet sind), können wir uns früher bewusst werden, dass wir gerade dabei sind, die Milch in den Orangensaft statt in den Kaffee zu gießen und diese Handlung noch stoppen. In der Bewusstheit können wir innehalten und wieder da sein - bei uns und bei dem was wir gerade tun. Denn unsere Fähigkeit mit den Gedanken woanders zu sein als in der Gegenwart ist ja eine! wesentliche Ursache unseres Gefühls von ständiger Hektik (zusätzlich zu den Stressauslösern von außen). So sind wir körperlich da, wo wir gerade sind, gedanklich meist iedoch schon weit voraus, bei Problemen, die noch gar nicht da sind und daher auch noch gar nicht gelöst werden können (oder weit zurück in Situationen, an denen wir nichts mehr ändern können). Für das Überleben unserer Vorfahren war dies eine großartige Überlebensfähigkeit, die uns von anderen Lebewesen unterscheidet, aber in unserer dicht getakteten und hochkomplexen Welt wird sie immer mehr zu einer enormen Belastung.

Dazu kommt noch die so genannte "Negativitätstendenz", das heißt unsere menschliche Tendenz ist, eher über Probleme und Schwierigkeiten als etwas Schönes nachzudenken, die in früherer Zeit ebenfalls wichtig zum Überleben war (Siehe Rick Hanson: Das Gehirn eines Buddha.). Und da wir so viele ungelöste Probleme und nicht abgearbeitete To-do-Listen haben, gibt es ständig mehr als genug, worüber wir uns Gedanken machen könnten. Auch dann, wenn wir eigentlich schlafen wollen oder das Frühstück machen oder an den schönen Rosenbeeten im Park vorbeiradeln. Wir tun zwar etwas, was zur Entschleunigung beitragen könnte, aber da wir

nicht wirklich geistig an dieser Stelle sind, sondern bereits die nächsten Meeting-Themen wild im Kopf herumkreisen. werden nur die Gehirnbereiche aktiviert, die mit Antrieb oder Angst und Sorgen zu tun haben. Und das ist - jetzt wagen wir mal den Zeigefinger etwas zu heben – keine Bagatelle. Wenn diese Bereiche aktiviert sind, werden Stresshormone ausgeschüttet, das Nervensystem geht in den Bedrohungszustand, Blutdruck, Puls, Blutzucker und Blutfette steigen an, die Wahrnehmung verengt sich, wir spüren den Körper weniger. In diesem Zustand sind Gelassenheit und innere Ruhe gar nicht möglich. Die Diskrepanz zwischen dem, wie wir uns gerade fühlen und dem, was wir uns wünschen, wird immer größer. Eine häufige Reaktion darauf ist es. sich noch mehr anzustrengen und zu versuchen diesen ganzen Stress in den Griff zu bekommen. Für das Nervensystem heißt das, in einen noch größeren Anspannungs- und Bedrohungsmodus zu gehen.

Wenn dann doch einmal nichts zu tun ist, ist unser "Gewöhnt-Sein" an das ständige (innere) Tempo und unsere innere Anspannung/Unruhe derart groß, dass es sogar eher unangenehm sein kann, in die Ruhe zu kommen, so dass wir uns lieber weiter mit irgendetwas beschäftigen, als mal einfach nichts zu tun.

Wahrnehmen, was wir tun, während wir es tun – aher wie?

Es braucht Übung, die Aufmerksamkeit bewusst im gegenwärtigen Moment zu halten und selbst unsere schnellen Gedankensprünge und auch das körperliche hohe Anspannungsniveau bewusst mit zu bekommen, und gelingt vielleicht erst mal nur für ein paar Sekunden. Unser gedanklicher Autopilot dagegen ist eine gut geölte Maschine, so dass wir es gar nicht merken, wenn wir schon wieder innerlich davon flitzen. Und das zeigt sich auch in unserem Verhalten: Statt entspannt zu sitzen, stehen wir gleich wieder auf, um noch schnell was zu erledigen. Doch unser ganzer Körper "ruft" nach Ruhe und Erholung – wir haben nur verlernt es zu "hören" – es sei denn, der Ruf wird sehr laut z.B. in Form von Verspannungen, ständigen Rücken- oder Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Problemen.

Wir sehen also, dass es sehr wichtig ist, sich täglich eine Auszeit zu gönnen und sich z.B. zur Meditation zu setzen, sei es nur für 5-10 Minuten, einfach nur spüren und fühlen, was gerade da ist. Es gibt Leute, die meinen: "Meditieren ist nichts für mich, das macht mich unruhig." Klar, gibt es Unruhe, denn es ist ja Unruhe da – die Übung ermöglicht es uns vielmehr, wahrzunehmen, wie es gerade um unseren inneren Spannungspegel bestellt ist. Wir können in der

Meditation nur da sitzen und freundlich zugewandt wahrnehmen, wie unruhig wir sind. Wahrnehmen, wie schnell die Gedanken wieder zu der To-do-Liste springen und uns vorgaukeln, dass es besser wäre, wenn wir dies oder jenes noch schnell erledigen, anstatt hier rum zu sitzen. Doch auch dieser Impuls darf kommen und gehen und ich darf mich dabei unruhig und unwohl fühlen. Und mir mit großer Freundlichkeit immer und immer wieder sagen, dass es jetzt schwer ist, mich in meiner Unruhe bewusst zu erleben. Aufzuhören, dagegen anzukämpfen, dass es mir so geht, wie es mir geht. Ich muss es nicht gut finden, sondern mir diesen kleinen Raum verschaffen, einfach nur da zu sein. Absichtslos. Bedingungslos. Freundlich.

Um das gewohnt schnelle Herumspringen der Aufmerksamkeit zu verlangsamen, ist es hilfreich, die Aufmerksamkeit in der Achtsamkeitsmeditation zu verankern, z.B. beim Atem. Einatmen, Ausatmen ... dem Sirenengesang unseres Antriebssystems lauschen und widerstehen ... einatmen, ausatmen.

So können wir erkennen: auch ein Hamsterrad, dass sich ständig dreht, hat diesen stillen Punkt im Zentrum der Radnabe. Wenn wir diesen zentralen stillen Punkt immer wieder aufsuchen können, finden wir die Ruhe, auch inmitten all der Aktivitäten - in uns und um uns herum.





Evelyn Rodtmann(linke Abb.): Lehrerin für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, Zertifizierte MBSR- und MSC-Lehrerin, Anglistin (M.A.), HP für Psychotherapie, Tel. 030-623 32 17, mail@achtsamkeit. berlin, www.achtsamkeit.berlin

Christel von Scheidt(rechte Abb.): Dipl. Psychologin, MBSR-Lehrerin, Trained Teacher für MSC - Achtsames Selbstmitgefühl Leiterin der Tagesklinik Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin. www.naturheilkunde.immanuel.de

Termine: ab Mo. 3.9. MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit, 8-Wochen-Kurs in Berlin, ab Mi. 5.9. MSC Achtsames Selbstmitgefühl, 8-Wochen-Kurs in Berlin, 7.-12.11. MSC Achtsames Selbstmitgefühl, 5-Tage-Intensivkurs auf Sylt





Stille - die Kraft unserer Seele

Stille ist die Sprache Gottes, alles andere eine schlechte Übersetzung. Mit Ausnahme von dichterisch begabten Menschen vielleicht. Wer in Gedanken ist, verliert sich in der Welt. Aller Lärm, der uns umgibt - ich wohne in der Einflugschneise von Airbus – macht viel weniger Getöse als wir selbst. Die Stille fehlt uns nicht, sie ist unsere wahre Natur, unser Wesenskern. Wenn sie uns fehlt, haben wir nicht verstanden, uns auf sie zu besinnen. Wenn wir von Lärm genervt sind, können wir uns auf die Stille dahinter fokussieren. Nur in der Stille, ohne den "Lärm" unserer Gedanken, können wir die feine Stimme unseres Hohen Selbst oder "Gott in uns" wahrnehmen. Diese Stimme ist sehr leise und zart, und wir müssen gedanklich und emotional ruhig sein, um sie wahrnehmen zu können. Gott sagt zu Neale Donald Walsch in "Gespräche mit Gott" Band I, dass er nicht nur zu auserwählten Botschaftern spricht, sondern zu uns allen die ganze Zeit. Es ist nur die Frage, wer zuhört!

Mit einer meditativen Ganzbehandlung versenken wir uns idealerweise eine Stunde pro Tag in den Raum der Stille. Am Anfang merken wir erst einmal den unaufhörlichen Gedankenstrom. Wir machen uns sozusagen Gedanken über unsere Gedanken. Dieser ebbt mit der Zeit ab, und es

entstehen immer größere Lücken dazwischen, Oasen der Gedanken-Stille und des Friedens, in denen wir auftanken können für die Herausforderungen unseres Alltags. Eine Reiki-Behandlung ist wie eine tägliche Mini-Kur oder Mini-Urlaub. Niemand schenkt einem eine Stunde Zeit pro Tag für die Selbstbehandlung. Setzen wir aber diese Priorität an die erste Stelle, werden wir mit der Zeit feststellen, dass wir weniger Schlaf benötigen. Und auch in der Zeit, in der wir nicht schlafen, sind wir kreativer, liebevoller und produktiver, so dass sich die "heilige Zeit", in der wir die Qualität unserer inneren Ebenen erkunden, doppelt und dreifach auszahlt.

In ihrem Buch "Herzenstüren öffnen" schreibt Eileen Caddy, die Mitbegründerin der weltberühmten Findhorn- Gemeinschaft in Schottland, als Losung für den 19. September:

"Wenn du dir Zeit nimmst, herauszufinden warum du nicht mit dem Leben in Einklang bist, wirst du sehr oft feststellen, dass du die wichtigsten Dinge nicht an die erste Stelle setzt und es versäumst, dir Zeit zu nehmen, um in die Stille zu gehen und im Frieden und in der Stille herauszufinden, was ICH von dir will. Es bedeutet, dass du lernen musst, still zu sein. Ich sehne mich danach, dass du dich völlig

und für alles auf MICH verlässt, dass du erkennst, dass deine Kraft, deine Weisheit, dein Verständnis alle aus MIR stammen." Hier spricht Gott. Natürlich nicht als alter Mann mit Rauschebart, sondern als Hohes Selbst, unserer wahren göttlichen Natur. Erst, wenn unser Geist klar ist wie ein ruhiger See, und nicht vom Wind unserer vielen Gedanken gekräuselt wird, spiegeln wir glasklar kosmische Energie mit seinen Aspekten von bedingungsloser Liebe, innerem Frieden, heitererer Gelassenheit, grenzenloses Mitgefühl und bedingungsloser Freude.

Wenn wir Tiefenentspannung – inneren Frieden – erleben, erfahren wir Liebe. Mit Liebe im Herzen erkennen wir das Gute in allem und jedem. Nicht "alles wird gut", "alles IST gut".

Durch Reiki und Meditation – Reiki ist Meditation! – öffnen wir uns für innere Führung. Ein Musikinstrument bringt nur schöne Melodien hervor, wenn es zuvor gestimmt wurde. Nur in der Stille kommen wir zu Einklang und Harmonie. Was wir ausstrahlen, wird reflektiert. Wer in seinem Leben mehr Harmonie und inneren Frieden will, kommt um mehr Stille nicht herum. Wer sich in der Welt verliert, verliert sich selbst. Handeln wir hingegen aus der Stille heraus, schließen wir uns mit dem höchsten Bewusstsein

zusammen. Dieses Bewusstsein spricht und handelt dann aus uns heraus, mühelos und spontan, mit einer Kraft und Weisheit, die größer ist als wir selbst und doch eins mit uns ist und übernimmt die Regie in unserem Leben. Denken, was nicht im Bewusstsein oder Sein wurzelt, ist gestört. Klugheit ohne Weisheit, aus der Quelle gespeist, ist destruktiv. Spirituelles Erwachen ist das Aufwachen aus dem Traum des Denkens. Ich betrachte diesen Traum eher als Alptraum, weil wahre Liebe, Freude, Kreativität und göttlicher Frieden nur durch nicht konditioniertes Bewusstsein in unser Leben fließen. Tief in unserer Seele liegt wie am Grunde eines Teichs ein funkelnder Schatz, die strahlend reine Schönheit unserer unsterblichen Seele.

Die Sufis sagen, wir träumten, dass wir wach sind. Wenn sie versuchen, uns zu wecken, reagieren wir empört. Mit Reiki bleiben wir eher wach und machen uns auf zur Reise unseres Erwachens zu unserem wahren Selbst. Die Tür zu höheren Bewusstseinsebenen steht immer offen. Entscheiden wir uns, hindurchzugehen, immer wieder, Tag für Tag. Nur in der Stille liegt die Kraft. Wir Menschen im Westen verhalten uns wie ein Bettler, der auf einem Schatz sitzt, aber davon nichts weiß. Wahre, dauerhaft Erfüllung erleben wir nicht im Äußeren, durch Konsumartikel und Freizeit-Belustigungen, sondern nur im Inneren. Wer nicht nach innen geht, geht leer aus. Nur innen, in der Stille, finden wir wahre Fülle und wahren Reichtum.



Stille-Übungen

Kosmische Spirale

Wenn Sie mehr Ruhe in Ihre Gedanken bringen möchten, und den Raum zwischen den Gedanken, genießen wollen, stellen Sie sich nach iedem Gedanken eine Spirale entgegen des Uhrzeigersinns - von außen nach innen betrachtet - vor. Wenn Sie den II. Reiki-Grad haben, können Sie sich auch das TKR-Symbol bzw. 1-Muster-kosmisches Symbol vorstellen. Erst dann lassen Sie es zu, dass der nächste Gedanke kommt. Dann stellen Sie sich wieder eine Spirale vor, und so weiter. Wenn Sie diese Übung zu Anfang fünf Minuten lang machen können, ist das großartig, und Sie können sich zu dieser Meisterleistung beglückwünschen. Wenn Sie mehr in Übung sind, können Sie diese Stille-Meditation verlängern. Am Anfang werden Sie überrascht sein, wie schnell die Gedanken aufeinander folgen, und wie mühsam es daher ist, ein Symbol dazwischen zu schieben. Wenn wir zu sehr in den Gedanken verloren sind, können wir die Süße unserer Essenz nicht wahrnehmen und genießen. Diese Übung lockert unsere Identifikation mit dem Ego-Verstand. Wir werden auch merken, dass die Gedanken, die wir noch haben, positiver und konstruktiver werden.

Die Stille hinter dem Lärm

Wir könnten Lärm nicht als solchen wahrnehmen, wenn er nicht den Hintergrund der Stille hätte. Wenn wir also von Lärm "genervt" sind - jemand mäht den Rasen, betätigt den Laubpuster, ein Kleinkind schreit, oder ein Flugzeug dröhnt über das Haus -, konzentrieren wir uns auf die Stille hinter dem Lärm, die immer da ist. Energie folgt unserem Fokus. Plötzlich steht nicht mehr der Lärm im Vordergrund, sondern die Stille. Der Lärm wird klein und handlich.

Kopfposition:

Wir legen uns auf die Seite und vergraben unseren Kopf in den Händen. Es kann dann passieren, dass plötzlich ein Ruck durch den Körper geht. Wir sind plötzlich wieder hellwach. Das heißt, wir waren vorher tief "weg", in einer gedankenfreien Zone, und unser Organismus kann sich in wunderbar kurzer Zeit regenerieren, weil er nicht mehr durch den endlosen Strom der Gedanken "gebeutelt" wird. Der Effekt ist wie bei einem Viertelstunden-Schlaf, und meist dauert der gesamte Prozess auch nur höchstens eine viertel Stunde. Nach und nach erkennen wir durch diese Erfahrung, welche tiefe Entspannungs-Wirkung auf allen Ebenen die paar Minuten haben, in denen wir gedanklich abschalten konnten. Dadurch räumen wir der Stille mehr Platz in unserem Leben ein. Zielgerichtetes Handeln und Kreativität erblühen ausschließlich aus der Stille.

Zen-Meditation

Seit vielen Jahren praktiziere ich neben dem authentischen Reiki auch Zen-Meditation. Neben? Nein, eigentlich gleichzeitig. Während ich meditiere, schicke ich meinen Liebsten eine Fernbehandlung und entwickele bedingungslose Liebe, indem ich die Hände auf die Herzposition lege. Für die Zen-Meditation ist es gut, auf einem Meditationskissen im Viertel-, halben oder ganzen Lotussitz zu sitzen. Für die Reise habe ich ein aufblasbares Meditationskissen dabei. Wenn wir so ohne Rückenstütze frei sitzen, fließt die Energie besonders frei durch unser Chakren-System. Wir schließen die Augen und zählen die Ausatmungsphasen von eins bis zehn. und fangen dann mit Zählen wieder von vorne an. Dadurch wird die Phase der Ausatmung betont, und man kommt leichter in einen friedlichen Zustand. Hat man den Faden verloren, fängt man wieder von vorn an. Ist man in dieser Methode geübt, kann man auch mit einem Mantra arbeiten. Ich mache mit dem Mantra des Zen-Meisters Ama Samy gute Erfahrungen: "Geheimnisvolle Leere, erfüllt mit Anmut und Gnade." Diese Meditation kann man zwei Mal täglich, morgens und abends, für jeweils 25 Minuten praktizieren. Wenn Sie noch Anfänger im Meditieren sind, fangen Sie mit weniger an, vielleicht fünf oder zehn Minuten pro "Session". Durch diese Meditation beruhigen sich auch tagsüber Ihre Gedanken, und Sie nehmen mehr Stille in Ihrem Leben wahr. Damit sind Sie mehr mit dem Göttlichen in Kontakt.

Der Tanz der Symbole

Stellen Sie sich hin, am Liebsten an einem schönen Platz in der Natur. Draußen sind nämlich die kosmische Strahlung und die gesunde Erdstrahlung noch viel intensiver spürbar als in geschlossenen Räumen mit ihren Betonböden und Betondecken. Malen Sie mit beiden Händen, so langsam es geht - also in Zeitlupe - von außen nach innen eine große Spirale entgegen des Uhrzeigersinns in die Luft, Millimeter für Millimeter. Wenn Sie schon den zweiten Reikigrad haben, tun Sie dasselbe mit dem 1-Muster-Kosmischen Symbol oder TKR. Dann treten Sie in dieses unsichtbare Energiewesen hinein, schließen die Augen und legen die Hände intuitiv auf eine der Positionen und absorbieren die kosmische Energie, die Sie eben erschaffen haben. Je langsamer Sie das machen, desto intensiver ist diese Meditation in Bewegung. Sie kommen in eine tiefe Ruhe, Stille und erleben vielleicht einen göttlichen Frieden, der nicht von dieser Welt ist. Damit erleben Sie sich selbst, Ihre wahre Natur, Ihre Essenz.

Barbara Simonsohn ist Verfasserin unzähliger Bücher zu Ernährung und Gesundheit sowie Lehrerin des Authentischen Reiki.

Vortrag: "Du bist viel mehr, als du denkst – mit dem authentischen Reiki im Licht der Fülle leben" am 20.9.2018, 18:30 Uhr im "Aquariana", Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg, Eintritt frei inkl. Probebehandlungen.

Weitere Infos auch zu Seminaren im September u. November 2018 auf www.Barbara-Simonsohn.de

Auszüge aus dem Buch von Suze Yalof Schwartz

Meditieren - was ist das eigentlich?

In der Praxis der Meditation lernen Sie, sich von Ablenkungen zu lösen und den gegenwärtigen Augenblick zu erleben. Wie, das soll schon alles gewesen sein? JA. Ich möchte Ihnen erklären, warum das von so großer Bedeutung ist. Der National Science Foundation zufolge gehen uns pro Tag durchschnittlich fünfzigtausend Gedanken durch den Kopf. Sie stellen sich einfach ein, pausenlos, und ziehen unsere Aufmerksamkeit vom gegenwärtigen Moment ab. Nun ist dieser gegenwärtige Moment aber deshalb so wichtig, weil Ihr Leben sich darin abspielt. Nicht vor fünf Minuten, nicht in fünf Minuten, sondern unmittelbar ietzt. unmittelbar hier. Mehr haben wir nicht. Wir können uns über Geschehnisse von gestern Gedanken machen oder überlegen, was morgen zu tun sein wird ... mit diesem Moment aber hat beides nichts zu tun.

Entrümpelt - entmystifiziert praktikabel

Von den Vorteilen der Meditation haben Sie mit Sicherheit schon gehört. Alle Welt - angefangen bei Deepak Chopra über Harvard -Wissenschaftler bis hin zum Time-Magazin - scheint heutzutage ja von den zahlreichen radikalen Verbesserungen zu schwärmen, die sie in praktisch iedem Bereich des Lebens bewirken kann. Bescheid wissen Sie also. Und? Meditieren Sie ietzt? Nehmen Sie es mir nicht übel, aber ich vermute, dass nicht. Und zwar aus denselben Gründen, aus denen ich es auch nicht getan habe. Ich dachte immer, dass dabei zu viel Zeit draufginge, dass ich das Gehirn »abschalten« müsste, was ich nicht hinkriege ... oder, schlimmer noch, dass ich absolut reglos dasitzen müsste, was nun gar nicht geht. War alles Blödsinn, wie sich herausgestellt hat. Und weil das Meditieren mit so viel Mysteriösem und Mystischem umgeben war, ging ich außerdem automatisch davon aus, es müsse kompliziert und schwer zu erlernen sein. Doch auch das stimmte nicht.

Eine Meditation braucht nicht lange zu dauern, um effektiv zu sein

"Ich würde ja gern meditieren, aber ich finde einfach keine Zeit dafür." Sie glauben gar nicht, wie oft ich diesen Satz schon gehört habe. Und wissen Sie was? Er stimmt sogar: »Finden« werden Sie die Zeit nicht, die müssen Sie sich schon reservieren. Anderenfalls wird das nie etwas. Aber seien wir doch mal ehrlich: Für das, was uns wichtig ist, können wir uns alle täglich ein paar Minuten Zeit nehmen. Wir müssen es nur wollen. Wie oft haben Sie schon alles stehen und liegen lassen, wenn der Kindergarten anrief, Sie für ein ausverkauftes Konzert plötzlich doch noch eine Karte ergattern konnten oder um einer Kollegin auszuhelfen? Für alles, was uns am Herzen liegt, nehmen wir uns die Zeit. Aber wie lange brauchen Sie denn nun wirklich? Manche

Meditationsschulen halten vierzig Minuten täglich für ideal, zwanzig morgens und zwanzig am Abend. Andere sprechen von insgesamt einer halben Stunde. Wissenschaftlich erwiesen ist, laut der Harvard-Neurologin Sara Lazar, die bahnbrechende Forschungen über die Auswirkungen der Meditation auf das Gehirn durchgeführt hat, Folgendes: Bei absoluten Anfängern, die acht Wochen lang einmal täglich siebenundzwanzig Minuten meditieren, verändert sich die physische Struktur des Gehirns zum Besseren. Doch ich kann Ihnen sagen: Auch zehn Minuten machen schon etwas aus. Wissenschaftlich erwiesen ist das zwar nicht, aber ich kann es spüren - und nicht nur ich.

Der Alterungsprozess verlangsamt sich

Eines meiner Lieblingsphänomene! 2009 erhielt Elizabeth Blackburn zusammen mit Carol Greider und Jack Szostak für ihre Forschungsarbeiten zur Funktionsweise von Telomeren den Medizin-Nobelpreis. Telomere sind schützende Strukturen an den Enden unserer Chromosomen, die man sich ähnlich wie die Plastikkappen an Schnürsenkeln vorstellen kann. Bei der Zellteilung verkürzen sich diese Telomere und fransen aus - was gar nicht gut ist. Denn verkürzte Telomere werden mit Altern und Krebs in Verbindung gebracht. Doch wie Blackburn und Wissenschaftler der University of California in Los Angeles (VCLA) herausfanden, kann bereits eine achtwöchige Meditationspraxis von täglich zwölf Minuten Dauer genügen, um die Aktivität der Telomerase, das "Unsterblichkeitsenzym", das die Telomere wieder repariert, um ganze 43 Prozent zu steigern. Mit anderen Worten: Meditieren kann die DNA wiederherrichten und den Alterungsprozess verlangsamen. Wenn das keine vielversprechenden Aussichten sind, weiß ich es auch nicht.

Buchauszüge zusammengestellt mit freundlicher Genehmigung des Lotos Verlags aus der Verlagsgruppe Randomhouse

Suze Yalof Schwartz ist Begründerin und Geschäftsführerin des renommierten Meditationsstudios UNPLUG in Los Angeles. Ihre Lebensaufgabe ist es, Meditation so einfach, kraftvoll und lebendig zu vermitteln, dass ieder auch ohne Vorkenntnisse die positiven Effekte sofort nutzen kann.

Suze Yalof Schwartz, Karin Weingart: be mindful - Einfach mal abschalten. Wie Meditieren dein Leben entstresst. Lotos, 2018, 240 Seiten, 17 Euro





Hinter der Sehnsucht nach Entschleunigung steht das Bedürfnis, sich zutiefst lebendig und mit dem Leben in Verbindung zu fühlen. Die Betonung liegt auf Fühlen - eine Eigenschaft, die wir uns zurück erobern dürfen, wenn wir uns auf den Weg in ein nachhaltig entschleunigtes Leben machen wollen.

Zeit sparen macht uns arm

Wenn wir von Entschleunigung sprechen, dann denken wir zunächst an den Faktor Zeit. "Dafür habe ich keine Zeit" - so lautet das neue Armutscredo der westlichen Welt. Denn woran wir definitiv nicht reicher werden, wenn wir sie sparen: ist unsere Zeit. Das unterscheidet die Zeit eben doch sehr deutlich vom Geld. Der Soziologe Prof. Hartmut Rosa hat dies in seiner wissenschaftlichen Arbeit über die Entschleunigung deutlich herausgestellt: All die Zeit-Optimierungs-Techniken bringen uns gefühlt kein Mehr an Zeit im Gegenteil. Ob es nun die technischen Errungenschaften sind, die unser Leben optimiert und beschleunigt haben oder auch die vielen Zeitmanagement-Methoden: Je mehr wir irgendwo Zeit einsparen, desto mehr füllen wir sie wieder mit neuen Reizen und Möglichkeiten. Gefühlt werden wir stattdessen zunehmend ärmer an Zeit.

Zeit hat eine Qualität

Es ist doch interessant, dass sich die alten Weisheitslehren und Erfahrungswege ganz intuitiv mit dem Erleben von Zeit befasst haben - diesem uns heute zunehmend wertvoller werdenden Gut. Die alte Kunst der Astrologie weiß, dass Zeit eine Qualität hat. Sie ist aus der Anschauung von Natur und Himmel geboren - also der unmittelbaren Wahrnehmung und der erlebten Erfahrung, dass wir eingebunden sind in etwas Größeres. In der Praxis des Yoga oder auch der Achtsamkeitslehre, die im Buddhismus ihre Wurzeln hat und uns heute als Methode zur Stress Reduzierung (MBSR) zugänglich ist, geht es ebenso um das bewusste Erleben von Zeit: Mithilfe unserer Sinne nämlich wahrnehmen zu lernen, was im Augenblick, was »jetzt wirklich« ist. Es geht also, wenn wir uns mit Entschleunigung befassen, um Bewusstsein und Zeiterleben, also darum, wie wir Erleben.

Die Falle der Selbstoptimierung

Allerdings greift es deutlich zu kurz. wenn wir meinen, das Bedürfnis nach Entschleunigung wird allein durch irgendeine Methode zur Stressreduzierung erfüllt. Die Gefahr, dass die Yogapraxis, die Meditation oder Methode welcher Art auch immer, auch wieder zum Instrument der Selbstoptimierung degeneriert, ist groß. Dann müssen wir auch noch ein "besonders gut" praktizierender Yogi oder Meditierender werden. Ich habe es selbst in meiner Zeit als Yogalehrerin lange beobachtet, wie viel Optimierungsdruck allein in der Yogaszene präsent ist. Und nicht selten sehe ich es heute an den Klienten in meiner Praxis: Menschen, die einmal ein Burnout hinter sich haben. übertragen ihre Struktur des "Besserwerden-Müssens", die sie schon in die Erschöpfungsdepression geführt hat, leicht auf die neuen Lebensthemen. Der Optimierungswahn ist genau die

schwerwiegendste Ursache für unsere beschleunigte und überfordernde Welt. Eine weitere Optimierungsoption bringt uns daher wenig - auch wenn sie Yoga oder Meditation heißt. Vielmehr braucht es absichtslose Zeit-Räume: Zeiten in denen wir uns bewusst frei machen von allem Sollen und Müssen. Sich diese Frei-Räume zu schaffen, ist meist eine Herausforderung, die bei der eigenen inneren Haltung beginnt: "Nix machen, nur sein – wer sind wir dann noch?"

Alles "Mindset" oder was?

Damit kommen wir zur zweiten Falle "zu kurz gedachter" Entschleunigung: Recht verbreitet ist die Erkenntnis, dass wir eine Menge Unheil mit unseren Gedanken anrichten. Allenthalben wird vom richtigen Mindset gesprochen, und hier vor allem dem gesünderen Umgang mit unseren Gedanken. Wer sich und seinen selbstzerstörerischen Denkmustern auf die Schliche kommt. hat auch schon einen großen Schritt getan auf dem Weg der Heilung. Allerdings beruht die Lehre der Achtsamkeit nicht von ungefähr letztlich auf drei Säulen: der Achtsamkeit mit den Gedanken. dem Körper und den Gefühlen. Vor allem die letzte Säule, Gefühle, fällt des Öfteren unter den Tisch. In großen Teilen haben wir das Fühlen regelrecht verlernt. Die kulturellen, historischen, sozialen und individualpsychologischen Gründe dafür aufzuzeigen, ist einen eigenen Text, ein eigenes Werk wert. Die Errungenschaften der Aufklärung. kollektive und individuelle Traumatisierungen, auch die lange Vorherrschaft vermännlichter Lebensprinzipien sind da relevant

In Resonanz mit dem Leben

An dieser Stelle sei festgehalten: Wir entschleunigen nachhaltig dann, wenn wir uns mit dem Leben zutiefst in Verbindung fühlen – also: fühlen! Das braucht Resonanz, Schwingung, In-Beziehung-Sein mit der Welt. Und um das sein zu können - in Resonanz - müssen wir zunächst mal in unserem eigenen Resonanzkörper zu Hause sein, in unserem Körper - also: Körper! Jede körperorientierte Praxis hilft. Bewusstsein für das Resonanzorgan das wir sind zu entwickeln und unsere Schwingungsfähigkeit zu erhöhen. Auch Gefühle, von denen wir mitunter so abgeschnitten sind, wieder wahrnehmen zu lernen gehört hierher. Denn was wir nicht fühlen können oder wollen blockiert Lebensenergie und Schwingungsfähigkeit. Die Depression in die die Ausgebrannten geraten, ist ein Zustand von Gefühlsleere und Abaeschnitten-sein. Die Betroffenen können sich mit nichts und niemandem mehr in Verbindung fühlen. Es ist ein Zustand von Dunkelheit, Schwere und Starre. Da räsoniert gar nichts mehr.

Locker und intensiv: Verbundenheit fühlen

Wir brauchen also Lebensbereiche, in denen wir in Schwingung kommen, in maximale Resonanz mit dem Leben, in denen wir mit jeder Zelle fühlen können, dass wir lebendig sind. Das sind die berühmten Flow-Momente, in denen wir uns selbst vergessen, in denen wir ganz aufgehen, uns mit etwas Größerem als uns Selbst in Verbindung fühlen, in denen wir mehr von etwas ergriffen sind, mehr uns dem Leben

hingeben als es unter Kontrolle haben. Es sind Zustände, die zugleich locker und intensiv erlebt werden, ein tiefes Erleben ohne Krampf und Druck, ein Erleben von Qualität, nicht von Quantität. Das sind die Resonanzfelder des Lebens, in die wir etwas hinein geben und ebenso viel zurückbekommen. Es geht hier um eine Wechselwirkung. Der Entschleunigungsforscher Rosa nennt es Resonanz-Beziehung, ganz ohne esoterische Referenz. Diese Resonanzbeziehungen erfahren wir vor allem im Sozialen, im Spirituellen, in der Natur, in iedem schöpferischen Prozess und in allem, was den Körper zum Schwingen bringt - ob beim Tanzen oder beim Singen. Jeder höre hier auf seine ureigene innere Stimme, die körperlich wahrzunehmen ist. Resonanz kann man fühlen, Zeit hingegen nicht. Und die beste Investition, die wir wohl tätigen können, wenn es um ein entschleunigtes und erfülltes Leben gehen soll, ist das Verschwenden von Zeit an die Resonanzfelder unseres Lebens.



Julia Engel ist Gestalttherapeutin und Astropsychologin in eigener Praxis in Berlin. Als ehemals selbst gestresste Managerin begleitet Sie heute Frauen und Männer auf dem Weg des inneren Wachsens - in ein gesundes und erfülltes Leben. Weitere Infos unter www.julia-engel.com



239 Seiten I ISBN 978-3-86374-465-6 I 15,95 € (D) / 16,50 € (A)

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Internetforum: www.mankau-verlag.de

Behandlung typischer Symptome vor.

Bücher, die den Horizont erweitern





Wer kennt das nicht: Der Nacken ist verspannt, die Schultern oder sogar der komplette Rücken schmerzen. Durch Bewegungsmangel, Schonhaltungen und einseitige Beanspruchung des Körpers leidet die Gesundheit der Faszien. Susanne Noll beschreibt in ihrem neuen Buch, wie wir durch eine neue Körperwahrnehmung und gesunde Faszien zu einer entspannten, aufrechten Körperhaltung und gescheidiger Beweglichkeit zurückfinden. KGS hat einige Auszüge aus dem Buch zusammengestellt.

Körperhaltung – Ein komplexes Zusammenspiel

Was bedeutet Körperhaltung für Sie? Wie nehmen Sie Ihre Körperhaltung überhaupt wahr! Vermutlich geht es Ihnen wie den meisten von uns: Wir beurteilen unsere Haltung nach der äußeren Kontur, die wir im Spiegel betrachten. Dabei bemerken wir vielleicht, dass eine Schulter höher steht als die andere oder dass der Bauch unschön nach außen drängt. Wenn wir an einem Schaufenster vorbeigehen, fällt uns möglicherweise auf, dass wir nach vorn zusammensinken. Dann arbeiten wir dagegen und ziehen die Schulterblätter hinten zusammen, richten uns mit Muskelkraft auf. So ist es besser, denken wir. Vielleicht ziehen wir dazu noch den Bauch ein. "Brust raus, Bauch rein" - wer hat das nicht schon zu hören bekommen? Puh, eine gute Körperhaltung kann ganz schön anstrengend sein.

Irrtum. Eine gute, oder besser gesagt, eine *gesunde* Körperhaltung ist alles andere als anstrengend. Sie darf gar nicht anstrengend sein, denn sonst ist sie auch nicht gesund - das sagt die Rolferin in mir. Eine Haltung, die mit unnötiger Anspannung einhergeht, lässt sich nur eine gewisse Zeit lang durchhalten. Wir tun etwas, wir bemühen uns, um in diese Haltung zu kommen und um sie aufrechtzuerhalten. Sobald wir aber loslassen, entspannen wir und sacken wieder zusammen.

Wenn wir uns nur aufrichten können, indem wir wie im obigen Beispiel die Schulterblätter nach hinten und unten ziehen und die Bauchmuskeln anspannen, dann ist das ein Zeichen, dass etwas Grundlegendes an der Struktur unseres Körpers nicht mehr stimmt. In diesem Fall ist höchstwahrscheinlich die Vorderseite des Oberkörpers verkürzt und der Bereich um das Brustbein kann sich bei der Einatmung nicht öffnen, aus welchen Gründen auch immer. Wahrscheinlich hat zusätzlich das Becken eine ungünstige Neigung. Auch die Füße spielen eine wichtige Rolle.

Die Körperhaltung betrifft das ganze System, und ein Herumdoktern an einzelnen Stellen wird nicht nachhaltig helfen. Auf diese Zusammenhänge werden wir später ausführlicher im dritten Teil über Rolfing und Co. eingehen. Doch lassen Sie uns dies vorläufig unterstreichen: Eine gesunde Körperhaltung darf nicht anstrengend sein, sie sollte sich vielmehr mühelos und entspannt einstellen. Wenn wir unseren Körper also ausschließlich nach der äußeren Form beurteilen, kommen wir unserem Ziel einer gesunden Haltung nicht näher. Denn das ist eine oberflächliche Betrachtung im doppelten Wortsinn. Sich wohlfühlen im eigenen Körper, das gelingt auf Dauer nur, wenn wir unseren Körper von innen besser spüren und auf seine Signale hören lernen.

Körperhaltung ist kontinuierliche Bewegung

Der Begriff »Körperhaltung« verleitet dazu, zu denken, es handle sich um etwas Statisches. Wenn wir uns im Spiegel ansehen, verharren wir vermutlich in einer Position und betrachten uns quasi im Stillstand. Doch diesen Stillstand gibt es nicht, solange wir leben. Körperhaltung ist ständige Bewegung, sie ist eine kontinuierliche dynamische Aktivität. Das liegt daran, dass unser Körper flexibel und plastisch ist und wir uns in jedem Moment auf dieser Erde mit der Schwerkraft arrangieren müssen.

Die Wirbelsäule ist keine Säule und in unserem Körper befinden sich Hunderte bewegliche Gelenke. Muskeln. Faszien und andere Gewebe sowie die Organe bestehen größten teils aus Wasser. Alles bewegt sich zu jeder Zeit, bis tief hinein in jede Zelle. Überall findet ein Fließen und Pulsieren. Ausdehnen und Zusammenziehen statt. Mit jeder Atmung werden die Rippen aufgefächert. Organe verschoben. Ein Anhalten gibt es im lebendigen Körper nicht. Bei all diesen Fluktuationen sind intelligente Mechanismen vonnöten, um den Körper zu stabilisieren. Die Art und Weise, wie wir uns stabilisieren, bestimmt unsere Haltung, Körperhaltung ist immer dynamische Ausrichtung, Sie ist weder statisch noch abgeschlossen, sondern verändert sich fortlaufend. Äußerlich mögen diese ausrichtenden Bewegungen selbst beim entspannten Stehen kaum sichtbar sein, weil die großen äußeren Muskeln daran wenig beteiligt sind. Doch tief im Inneren arbeiten viele kleine Muskeln im Zusammenspiel mit dem Nervensystem und dem Gleichgewichtssinn daran, unseren Körper auszurichten und zu stabilisieren, damit wir uns durchs Leben bewegen können, ohne ins Wanken zu geraten oder gar zu stürzen.

Das alles passiert unwillkürlich und wie von selbst. Wir denken darüber in der Regel nicht nach und setzen einfach voraus, dass es funktioniert. Dabei handelt es sich um einen großartigen Lernprozess. Bei einem Baby beobachten wir während der ersten zwölf Monate eine rasante Entwicklung von Bewegungsapparat und Nervensystem. In Etappen versucht sich das Kind zunächst in Rücken- und Bauchlage in verschiedenen Haltungen und Bewegungen und trainiert dabei die wichtige Stützmuskulatur. Es findet heraus, dass es sich umdrehen und irgendwann auch aufsetzen kann. Es lernt, den Körper immer besser auszubalancieren und mit der Schwerkraft abzustimmen. Bald richtet das Kind sich auf und kann laufen. Das Nervensystem lernt die Bewegungen im Lauf der Zeit auf immer feinere Weise zu koordinieren.

Die Macht der Gewohnheiten

Unser Körper ist täglich neuen Anforderungen unterworfen. Unsere Haltung und Ausrichtung ist eine Antwort auf diese Anforderungen. Unsere täglichen Gewohnheiten wirken sich dabei prägend aus. Viele Menschen nehmen es als gegeben hin, dass Sie im Lauf des Lebens »schrumpfen«. Bis zu einem gewissen Grad mag das plausibel sein. Denn unsere Körpergewebe binden mit dem Älterwerden weniger Wasser. Doch schwerer wiegen die Gewohnheiten. Die Art und Weise, wie wir uns bewegen oder eben nicht bewegen: das Sitzen am Computer in der Arbeit und zu Hause, stundenlange Autofahrten, dann am Abend entspanntes Lümmeln auf dem Sofa. Oft genug missbrauchen wir unseren Körper. Wenn wir 40

oder so Jahre alt werden, bemerken wir eine Krümmung am oberen Rücken, der Bauch drängt nach außen, der Ischiasnerv macht Probleme. Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule melden sich irgendwann mit Schmerzen, und wir suchen den ersten Arzt auf. Doch die Spritze oder andere Medikamente lindern unsere Beschwerden meist nur vorübergehend, weil sie an deren Ursache nichts ändern.

Anders als in der westlichen, »zivilisierten« Welt, verweilen die Menschen in Kulturen, die keine bequemen Sitzmöbel kennen, täglich über längere Zeit im Hocksitz. Dadurch bleiben die tiefen Beckenmuskeln gesund, die Beinmuskeln kräftig und die Hüftgelenke beweglich. Oder denken Sie an afrikanischen Frauen, die leichtfüßig und mit elastischem Gang Wasserbehälter über längere Strecken auf ihren Köpfen tragen, als hätten diese kein Gewicht. Schwere Lasten so mühelos auf dem Kopf zu tragen ist nur mit einer guten Ausrichtung des Körpers zu bewältigen.

Faszien - Vom Schattendasein ins Rampenlicht

In unserem Körper gibt es ein fantastisches Netzwerk, das erst in den vergangenen Jahren die Beachtung findet, die ihm gebührt: die Faszien. Darunter versteht man das kollagene, faserige Bindegewebe. Der Begriff Faszie kommt aus dem Lateinischen und bedeutet "Band" oder "Bündele". Genau genommen gibt es nur eine einzige Faszie, ein Gewebekontinuum aus Häuten, Hüllen und Schichten, das ein dreidimensionales Netz bildet und als untrennbare Einheit funktioniert. Um dennoch einzelne Bereiche differenziert betrachten und benennen zu können, spricht man aber gemein hin von Faszien in der Mehrzahl. Fasziengewebe umhüllt und durchdringt jede einzelne Zelle, jeden Nerv jedes Blut- und Lymphgefäß, jedes Organ, jedes einzelne Muskelbündel genauso wie ganze Muskeln. Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln werden zu den Faszien gezählt, ebenso das Unterhautbindegewebe. Direkt unter unserer Haut bildet die Fascia superficialls einen straffen »Taucheranzug«, der den ganzen Körper umhüllt. Indem Faszien alle Strukturen unseres Körpers in unzähligen kleinen und größeren Hüllen ummanteln, unterteilen sie diese und ermöglichen Gleitbewegungen zwischen den Strukturen. Zugleich sind all die Hüllen und Stränge miteinander verbunden und vernetzen unseren Körper dreidimensional von außen nach innen, von Kopf bis Fuß. Faszien sind teils zart gewebt und transparent, teils zäh und undurchsichtig - je nachdem, wie sie beansprucht werden. Sie enthalten mal mehr, mal weniger Flüssigkeit. Faszien passen sich an die jeweiligen Anforderungen an und bauen sich entsprechend um. Es ist schwer, sich dieses lebendige 3D-Netzwerk vorzustellen. Kein Foto und keine Zeichnung kann es adäguat abbilden. Doch es gibt fantastische Videos von Fasziengewebe im lebenden Körper, die der französische Chirurg Jean-Claude Guimberteau während seiner Operationen aufnehmen ließ. Endoskopische Aufnahmen der oberflächlichen Faszienschicht zeigen ein beeindruckendes, lebendiges Netzwerk aus locker verwobenen transparenten und schimmernden Fäden. Diese Fäden sehen aus, als seien sie von Tautropfen benetzt, und sie verschieben, verzweigen und verändern sich ohne Unterlass. Diese Aufnahmen, die ersten überhaupt von Faszien im lebenden Körper, lassen uns erahnen, dass dieses geheimnisvolle Gewebe weit mehr ist als nur eine Verpackung von Muskeln und Organen.

Übung im Sitzen

Das Becken als Basis für gesundes Sitzen

Wenn Sie am Morgen voller Tatendrang und noch guter Laune in der Arbeit vor Ihrem PC Platz nehmen oder im Restaurant auf Ihr Lieblingsgericht warten, das in Kürze serviert wird, dann werden Sie sehr wahrscheinlich aufrecht sitzen. Sie werden tief atmen, sind bereit und offen für das, was kommt. Ihnen ist dann einfach nicht nach gebeugter Haltung zumute. Leider aber sieht der Alltag meist anders aus. Wir sitzen viel zu viel, und meist nicht in aufrechter Haltung. Wirklich gesundes Sitzen gibt es ohnehin nicht, zumindest auf Stühlen. Unsere Körper sind nicht zum Sitzen geschaffen, sondern für Bewegung. Doch am stundenlangen Sitzen führt heutzutage meist kein Weg vorbei. Schon im Alter von sechs Jahren müssen wir in der Schule still sitzen, und immer mehr Berufe erzwingen den ganzen Tag über ein konzentriertes Arbeiten vor dem Computermonitor. Wenn wir aus der Arbeit kommen, setzen wir uns ins Auto, in die U-Bahn oder den Bus, anschließend sitzen wir zu Hause auf dem Sofa.

Eine der Folgen des vielen Sitzens sind Verspannungen in Schultern und Nacken. Auch die Wirbelsäule fühlt sich auf Dauer beim üblichen gekrümmten Sitzen nicht wohl, die Bandscheiben geraten unter Druck, die Brustwirbelsäule verformt sich zum Rundrücken. Für die Organe wird es unangenehm eng. Die Lunge kann sich nicht frei ausdehnen, das Herz nicht genügend bewegen, und im Bauchraum macht sich die Enge häufig durch Verdauungsprobleme bemerkbar. Nicht zuletzt sinkt unsere Laune und unser Organismus produziert in einer eingesunkenen Haltung sogar mehr Stresshormone.

So, nun aber genug. Wie können wir zumindest gesünder sitzen und die negativen gesundheitlichen Folgen in Grenzen halten? Die Beckenstellung ist ein Schlüssel dazu. Das Becken ist die Basis beim Sitzen, wie es die Füße beim Stehen und Gehen sind. Um eine verlässliche Basis für die Wirbelsäule und den ganzen Oberkörper sowie den Kopf zu sein, muss das Becken auch als solche vom Körper wahrgenommen werden. Das ist abhängig von der Kippung des Beckens.

Der Brustkorb richtet sich nach dem Becken

Viele Menschen denken, aufrecht sitzen sei anstrengend. "Sitz gerade!", bedeutet für sie "Schultern zurück, Brustkorb raus!" und zwar mit Muskelkraft. Das ist jedoch auf Dauer sehr anstrengend. Andere Menschen denken, sie säßen gesund aufrecht auf dem Bürostuhl, wenn sie den Sitzkontakt nur auf den hinteren Teil ihres Beckens beschränken, während der vordere in der Luft hängt. Das ist allerdings keine stabile Sitzposition, auch wenn sie viel Bewegungsspielraum im Becken lässt.

Besser ist es, wenn Sie richtig "satt" auf dem Stuhl Platz nehmen und das Becken dabei leicht nach vorn kippen. Benutzen Sie zunächst einen ungepolsterten Stuhl mit gerader Sitzfläche, damit Sie den Unterschied besser wahrnehmen können. Die Beine sollten Sie so aufstellen können, dass die Knie etwas tiefer als das Becken positioniert sind. Wenn Sie Ihre Sitzbeine noch nicht spüren, legen Sie für einige Sekunden Ihre Hände darunter. Stellen Sie sich ein Dreieck zwischen den beiden Sitzbeinen und dem Schambein vor. Nun kippen Sie das Becken so, dass Ihr Gewicht nicht direkt auf den Sitzbeinen, sondern etwas davor ruht, und das Schambein Richtung Sitzfläche sinkt. Der Beckenboden ist entspannt. Kippen Sie einige Male zurück und wieder vor, bis Sie eine begueme Position auf Ihrem Dreieck gefunden haben. Was geschieht mit Ihrem Oberkörper, was mit der Wirbelsäule, während Sie das Becken nach vorn kippen? Merken Sie, dass sich der Brustkorb wie von selbst öffnet. Ihnen das Atmen leichter fällt und auch die Bauchorgane mehr Platz haben! Die Wirbelsäule richtet sich auf, die Schulterblätter können mühelos nach hinten gleiten. Der Kopf, der bei gebeugter Haltung nach vorn und unten gezogen hat, hebt sich. Können Sie wahrnehmen, dass die mühelose Aufrichtung mit einer verlässlichen Basis zusammenhängt?

Das Dreieck zwischen Sitzbeinen und Schambein sollten Sie sich immer wieder zwischendurch beim Sitzen vergegenwärtigen und es wiederfinden. Verlassen Sie sich nicht auf den teuersten Bürostuhl, um gesund zu sitzen! Nur wenn das Becken gut aufgerichtet ist, finden auch Wirbelsäule und Brustkorb ihre ideale Position. Wenn Sie sich zusätzlich beim Sitzen gelegentlich rekeln und dehnen, freuen sich Ihre Faszien. Stehen Sie ab und zu auf, hüpfen federnd und lassen Sie sich in die Vorwärtsbeuge fallen, wo Sie ebenfalls ein paarmal wippen.

Buchauszüge mit freundlicher Genehmigung des Scorpio Verlags. Viele weitere alltagstaugliche Tipps und einfache Übungen finden Sie in demselben Buch von Susanne Noll.

Die erfahrene Rolfing-Therapeutin Susanne Noll zeigt den Lesern einen alltagstauglichen und effektiven Weg auf, durch eine neue Körperwahrnehmung und gesunde Faszien zu einer gelösten, aufrechten Körperhaltung und geschmeidiger Beweglichkeit zurückzufinden. Vielen Beschwerden wird dadurch die Grundlage entzogen. Zugleich wirkt sich eine gelöste, aufrechte Haltung positiv auf die Psyche aus.

Susanne Noll: Aufrecht und geschmeidig - Mit gesunden Faszien beweglich und schmerzfrei bleiben, Scorpio, München 2017, 184 Seiten, 16,99 Euro



Mit den Heilpflanzen durch das Jahr:

Die Erdmandel

Cyperus esculentus auch als Tigernuss bekannt - ist eine Pflanze aus der Familie der Zypergräser (Cyperus), ein Sauergras-Vertreter. Sie wächst gerne in warmen Gegenden, Tropen oder Subtropen, hat sich aber auch an gemäßigte Klimazonen angepasst. So kommt sie auch in Nordamerika und in Europa vor. Sie wird bis zu 1 Meter hoch. Sie ist ausdauernd und bildet lange Wurzelausläufer mit knolligen Verdickungen, die Erdmandeln. Die Erdmandeln enthalten Fette, Stärke, Eiweiß und Mineralien, sowie Farbstoffe, besonders Rutin und verschiedene Vitamine. Sie gilt als ein hervorragendes Darmmittel, besonders bei Darmträgheit. In der Diäthetik wird sie gerne zur Gewichtsreduzierung genutzt, da sie satt macht und das Hungergefühl dämpft.

In Spanien, als Chufa bekannt, wird aus der Erdmandel auch eine "Milch" hergestellt. Sie entgiftet den Boden von Belastungen mit Schwermetallen und wird daher zur Phyto-Sanierung eingesetzt. Anzunehmen ist, dass sie so vielleicht auch den menschlichen Körper entgiftet.

Manche Werbe-Slogan lauten: "Ballaststoffe die schmecken". Verwendet werden vor allem Flocken zum Anreichern und Eindicken von Soßen und Suppen. Aber auch zum Müsli und in Salaten gibt der nussige Geschmack eine schöne Variante. Die vegetarische und vegane Küche schätzt die Zugabe sehr.

Ein Nachteil in der Ökologie ist zu erwähnen: Wegen des massives Verbreitungspotentials der Pflanze, wird sie als problematisch angesehen, sie gilt daher als Eindringling und Neophyt, da sie bei unkontrolliertem Wachstum die einheimische Flora verdrängt. Dies war schon in den 70er und 80er Jahren ein Thema in den Niederlanden.



Anwendungstipp:

1 Teelöffel der Flocken täglich ins Essen. Auch in der basischen Küche erlaubt.

Zur Darmpflege: 2x täglich 1Teelöffel in warmes Wasser einrühren, 15 Minuten *vor* den Mahlzeiten schluckweise trinken. Erhältlich in vielen Bioläden und Reformhäusern.

Ich wünsche: "Eine gute Mahlzeit"



Cornelia Titzmann Naturheilpraxis Horst-Kohl-Str. 2 12157 Berlin Infos und Kurse: www.corneliatitzmann.de

Pflanzenheilkunde & Augendiagnose

2-JAHRES-AUSBILDUNG

ab 26. September 2018
Uta Kübler, Oda Roznowski und Kollegen www.pflanzenheilkunde.berlin

Andreas Krüger über das homöopathische Mittel:

Aurum Phosphoricum

H. Schäfer: Sie haben es schon verraten: Heute geht es um Aurum phosphoricum, was vielen Lesern unbekannt sein wird.

Andreas Krüger: Es ist ein Mischmittel, das aus zwei Grundmitteln zusammengesetzt ist, dem bekannten Aurum, eines unserer wichtigsten Mittel, und Phosphor, auch eins unserer großen Mittel.

Wir haben das Thema von tiefer Trauer, tiefe Depression, Suizidneigung, schwere Depression in der Familie, zum Beispiel seit drei Generationen bringen sich alle Männer mit 45 Jahren um, oder wir haben in der Biographie viele tote Kinder - es ist alles ganz dunkel und sonnenlos. Und dann, das ist das Besondere bei Aurum phosphoricum, haben wir bei den gleichen Menschen diese ganze Freude, dieses Kreative und Künstlerische, dieses Leichte und Schmetterlingshafte, was wir bei Phosphor finden.

Jetzt können wir uns fragen, wie in einem Menschen beides ist, und wenn es so ist, dann ist Aurum phosphoricum das Heilmittel der Wahl. Natürlich könnte man sagen, dass, wenn jemand traurig ist und dann doch wieder begeistert ist, ist doch besser, als wenn er nur traurig ist. Aber das Problem ist, dass die Abstürze aus dieser Begeisterung so furchtbar sind, dass man fast sagen könnte, dass es fast besser wäre, wenn dieser Mensch diese Begeisterung gar nicht erleben würde, dann wären die Abstürze nicht so unangenehm.

Dafür haben Sie doch sicher ein Praxisbeispiel?

Es gibt für mich in meiner Praxis immer ein trauriges Phänomen, dass Menschen hier auf meinem Sofa sitzen, und wenn ich sie nach ihrem Beziehungsstatus frage, leben sie seit 10 Jahren alleine. Es sind schöne und intelligente Menschen, die einen tollen Beruf haben und denen es eigentlich gut geht. Und dann frage ich sie: "Wie kommt es, dass ein Mensch wie Sie alleine lebt?" Dann sagen mir diese Menschen, dass sie vor 10 Jahren eine Beziehung hatten, die sie begeisterte und öffnete und auf einmal war sie zu Ende. Und sie fanden sich in der Psychiatrie wieder und versuchten, sich das Leben zu nehmen. Man könnte sagen, dass Aurumphosphoricum Menschen sind, denen die Mitte fehlt. Sie sind - im

helleristischen Sinne – wie eine Mischkonstitution aus totaler Hysterie, aus tiefem Narzissmus, aber auch aus tiefster Depression.

Was kann man da machen?

Ich möchte das Beispiel nehmen, mit dem ich mit Aurum phosphoricum das Leben retten durfte, weil es ihm so schlecht ging, dass nach Klinikaufenthalten und Psychopharmaka es ziemlich aussichtslos war und mit Aurum phosphoricum konnte ich dieses Leben wieder drehen. Ich werde immer wieder gefragt, und mit Artur Lutzer antworte ich: "Es ist mir in diesem Leben nicht gegeben zu wissen. sondern ausschließlich zu loben und zu danken." Aber trotzdem habe ich mir in den 35 Jahren Ideen gemacht: Was passiert denn eigentlich, wenn man jemandem ein homöopathisches Mittel gibt? Und warum erleben wir dann immer wieder diese Wunder, dass von einem Tag zum anderen um 180° gewendet wird? Uralte Ängste mit einem Mal verschwunden sind oder wie in meinem Fall eine 25iährige Migräne nach drei Kügelchens eines Mittels einfach weg ist - von einem Tag zum anderen und nicht mehr wiederkommt?



Die Idee, die ich mir entwickelt habe und die mir ganz gut gefällt, ist, dass wir ja alle die Summe von Programmen sind, die seit unserer Geburt in uns existieren. Wir kommen auf die Welt und dann kommt der liebe Gott oder wer auch immer, uns zu programmieren. Erzählt uns, wie wir in dieser Welt zu sein haben. Und wenn wir nicht halbwegs widerstandsfähig sind, dann nehmen wir diese Programme in uns auf und lassen diese sich verselbständigen. Wir kriegen auch viele prographische Programme mit, wie "Es ist unmoralisch, glücklich zu sein." oder "Du darfst keine Ehe brechen."

Wir sind im Grunde ein System, das mit vielen Programmen bestückt worden ist, die unser Leben bestimmen. Viele dieser Programme führen dann dazu, dass wir auf ganz bestimmte Außenreize in einer Art und Weise reagieren,

die diesen Außenreizen überhaupt nicht entsprechen. Wenn in unserem Leben viele Menschen, die uns wichtig sind, gestorben sind, reagieren wir immer wieder auf eine unglückliche Liebe nicht so, als wenn ein Mensch einfach entschieden hat, uns zu verlassen und diese Liebe ist einfach vorbei. Sondern es ist dieser Aurum-Aspekt: Wir reagieren auf eine unglückliche Liebe oder wenn uns jemand verlässt, so, als wenn er tot ist. Wenn wir dann in diesem Aurum-phosphoricum-Zustand sind, dann erleben wir den angeblichen Tod unseres Liebsten fast wie den Tod einer uns versorgenden Mutter. Und der Mensch, der dann vor einem sitzt und erzählt, wie furchtbar es ihm geht, seitdem sein Liebster von ihm weg ist, der ist im Grunde

in der Situation eines Kindes, was mit seinen Eltern im Dschungel unterwegs war, die Eltern sind umgekommen und jetzt ist relativ klar, dass das Kind in diesem Dschungel auch sterben wird. Dass dieser Mensch in Charlottenburg lebt, wo es einen sozial-medizinischen Dienst gibt, dass es Freunde und auch eine Suppenküche gibt, dass es Versorgungen gibt, ist diesem Menschen in diesem Zustand nicht zugändlich.

Und dann?

Und dann passiert es wieder, dass dieser Mensch mit einem Mal wieder völlig euphorisiert und im siebten Himmel ist. Wenn wir fragen, was passiert ist, dann hat er sich wieder verliebt. Und es ist wirklich so bei diesen Menschen, dass dieses Lieben nicht wirklich was

damit zu tun hat. Beziehung zu einem Menschen aufzunehmen, sondern dass es fast etwas Urnährendes hat: Dieser Mensch bezieht aus dieser Form Nahrung, die ihm so existenziell ist, dass, wenn diese Nahrung wegfällt, die Angst zu verhungern auftaucht. Es gibt ein Lied von Stefan Sulke, das diese pathologische Form von Liebe ganz schön beschreibt, wo er singt: "Ich brauche dich, ich brauche dich, ich brauche dich so unendlich mehr. ich liebe dich. Du bist wie Wasser und wie Brot für mich." Ein anderer Mensch darf nicht wie Wasser und Brot für uns sein - dann verwechseln wir etwas. Dann verwechseln wir völlig die Dimensionen einer Wirklichkeit. und wenn dann dieser Mensch wegbricht, dann kommen wir in existentielle Notzustände, so als wenn unsere Eltern gerade tot sind, unsere Firma zusammengebrochen ist, oder unser Stamm an Masern krepiert ist. Diese existentiellsten Vernichtungsprogramme mit den Euphorieprogrammen, wenn wieder eine neue Liebe erscheint, das ist das Typische für Aurum phosphoricum und auch das Verheerende. Wir kennen ja schon von Phosphor "Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt..." (J.W. Goethe). Bei Aurum phosphoricum ist dieses Symptom noch mal im Quadrat. Es kann eine manische Form von Verliebtsein sein, wo das Gegenüber zur Essenz gemacht wird, zur Lebensaufgabe. Aber genauso ist Leitsymptom: Wenn dieser Mensch dann weg ist, ist nur noch Katastrophe, Schmerz und Leere, und eigentlich bleibt nur der Suizid als letzter Ausweg.

Fazit:

Was ich auf Aurum-phosphoricum-Gabe erlebt habe, ist, dass es einmal gelingt, den Patienten aus dieser Aurum-Phase einfach rauszuholen und die nächsten Ausbrüche bei der nächsten Neuverliebung zu regulieren und klar zu machen, dass es bei einer Neuverliebung schöner ist. Aber ich muss jetzt nicht alles Glück der Welt auf den Menschen projizieren und es ist auch nicht so, wenn er geht, mein Leben Jammertal und tiefste Depression ist.



Andreas Krüger
ist Heilpraktiker, Schulleiter
und Dozent an der SamuelHahnemann-Schule in Berlin für
Prozessorientierte Homöopathie,
Leibarbeit, Ikonographie &
schamanische Heilkunst.
Mehr über ihn unter:
andreaskruegerberlin.de

Buchtipp:

"Heiler und heiler werden" edition Herzschlag im Simon+Leutner Verlag ISBN: 978-3-922389-99-6



Liebe für die Zukunft

Bestseller-Autor Ryuho Okawa hält einen Vortrag am Sonntag, den 7. Oktober in Berlin

Am 2. August 2017 versammelten sich über 50.000 Menschen aus aller Welt im Tokyo Dome in Tokio, Japan, um den Vortrag "Die Wahl der Menschheit" von Meister Ryuho Okawa, dem Gründer und Vorsitzenden der Happy Science Gruppe, zu hören. Das Publikum bestand aus Jung und Alt, Studenten, Lehrern, Geschäftsleuten, Hausfrauen, Diplomaten, Christen, Buddhisten, Muslimen und vielen weiteren. In seinem Vortrag erklärte Meister Okawa den Zuhörern: "Die Menschheit ist eins. ... Glaubt an die Existenz des Gottes, der weltliche Konflikte überwindet. Und triff deine Wahl, unter Gott in einer Welt zu leben, die Freiheit und Demokratie verteidigt."

Meister Ryuho Okawa, der Autor von "Das Gesetz der Sonne", reist im Oktober dieses Jahres nach Berlin und hält zum ersten Mal einen Vortrag in Deutschland. Meister Okawa hat bisher 25 Vorträge in 14 Ländern und Gebieten auf allen fünf Kontinenten gehalten, darunter die Vereinigten Staaten, Großbritannien, Brasilien, Australien, Indien, Hongkong, Singapur, Sri Lanka, Malaysia, die Philippinen und Uganda.

Meister Ryuho Okawa

Warum wird Meister Okawa von so vielen Menschen auf der ganzen Welt geliebt und respektiert, und er überschreitet dabei Grenzen von Ethnizität, Sprache, Kultur und Religion? Die Antwort scheint in seinen Lehren zu liegen. Basierend auf seiner einzigartigen Sicht der Welt, die er durch seine Kraft der Erleuchtung gefunden hat, hat Meister Okawa eine große Menge an Informationen über die geistige Welt sowie die universelle Lehre der Liebe präsentiert. Seine Lehren integrieren "Mystik" und "Rationalismus" in die moderne Welt.

Lassen Sie uns nun auf Meister Okawas persönliche Lebensgeschichte zurückblicken, um herauszufinden, wie er zu einer solch unglaublichen Gestalt geworden ist, einem Mann, der "Mystik" und "Rationalismus" verbindet.



Meister Ryuho Okawa wurde am 7. Juli 1956 in Tokushima, Japan geboren. Schon in jungen Jahren ging Meister Okawa mit Fleiß und Mühe seinen eigenen Weg. Seine Tante, eine Schriftstellerin, beschrieb ihn als "einen Mann der Anstrengung". "Er bricht nie sein Versprechen", "Er ist anständig, auch wenn die Leute nicht hinschauen", "Er hat etwas, das die Klasse zusammenbringt" - das waren die Meinungen der Menschen um ihn herum. Seine Eltern, Lehrer und Gleichaltrige vertrauten ihm sehr. Als er seine Jugendzeit erreichte, war er bereits für seine Charakterstärke und seine hohe Integrität bekannt, die später in "religiösen Magnetismus" übersetzt wurde.

Meister Ryuho Okawa schrieb sich dann in die Rechtsabteilung der Universität Tokio ein. Während seiner Studienzeit las er viele Bücher über Recht, Politik, Soziologie, Geschichte, Philosophie, Wirtschaft, Betriebswirtschaft, Naturwissenschaften, Internationale Beziehungen und vieles mehr.

Das Erlebnis

Irgendwann nach 14 Uhr am 23. März 1981, als Meister Okawa 24 Jahre alt war, entspannte er in der warmen Frühlingssonne und dachte über sein Leben nach, als er plötzlich ein spirituelles Phänomen erlebte. "Plötzlich spürte ich eine unsichtbare Präsenz mit mir im Raum und verstand fast gleichzeitig durch meine Intuition.

dass das, was auch immer es war, mit mir kommunizieren wollte. Ich rannte, um einen Bleistift und ein paar leere Karten zu holen. Meine Hand, die den Bleistift hielt, begann sich zu bewegen, als hätte sie ein Eigenleben. Auf eine Karte nach der anderen schrieb sie die Worte: »Gute Nachricht, gute Nachricht, gute Nachricht ...«. Da wurde mir klar, dass ich gerade eine Art spirituelles Erwachen erlebt hatte."

Trotz seines spirituellen Erwachens trat Meister Okawa einem internationalen Handelsunternehmen mit Sitz in Tokio bei, nachdem er sein Studium an der Universität von Tokio abgeschlossen hatte, weil er dachte, er sei noch nicht bereit, seine spirituelle Mission anzunehmen. Während er am Hauptsitz des Unternehmens in New York arbeitete, studierte Master Okawa International Finance am Graduate Center der City University of New York. Während seines schnellen Aufstiegs in die elitäre Geschäftswelt, ging auch seine Kommunikation mit der himmlischen Welt weiter. Meister Okawa sammelte sowohl spirituelle Weisheit als auch praktische Erfahrungen.

Nach sechs Jahren in der Firma, am 17. und 18. Juni 1986, kamen hohe Geistwesen, eines nach dem anderen, um Meister Okawa zu sagen, dass es Zeit für ihn war, sich zu erheben und seine wahre Mission im Leben zu verfolgen. Nur eine Woche nach seinem 30. Geburtstag, am 15. Juli, reichte Meister Okawa seine Kündigung ein. Dies war der erste Schritt zur Gründung von Happy Science.

Dieses Jahr veröffentlichte Happy Science einen autobiografischen Film von Meister Okawa, "Vielen Dank, meine Jugend. Lebe wohl, meine Jugend", der sein junges Leben darstellt. Er wurde ein großer Erfolg, und eine große Anzahl von Menschen war beeindruckt zu sehen, wie eine solche Figur durch eigenen Fleiß

und eigene Bemühungen entstanden ist.

Das erste Buch, das Meister Okawa 1986 schrieb, war "Das Gesetz der Sonne". Das Buch hat nicht nur wegen seiner Ideen einen unersetzlichen Wert, sondern auch als Meister Okawas erstes Werk mit ihm als Schreibmedium höherer Wesen.



Eine Kanadierin als Mitglied von Happy Science sagt: "Ich begann nach meiner Scheidung vor 20 Jahren verschiedene Religionen zu besuchen. Ich las New-Age-Bücher und nahm an vielen Seminaren teil; trotzdem konnte ich mein wahres Selbst nicht finden. Das war, als ich auf "Das Gesetz der Sonne" stieß. Es hatte Antworten auf alle meine Fragen! Ich bin sehr dankbar. Ich freue mich darauf, das Leben der Menschen zu berühren, indem ich diese Wahrheit an viele Menschen weitergebe."

Einer der Gründe, warum so viele Menschen von Meister Okawas Lehren angezogen sind, scheint zu sein, dass er äußerst logische, detaillierte und universelle Erklärungen in klarer Sprache zu Themen gibt, wie dem Sinn und Zweck des Lebens, wie man verschiedene Herausforderungen im täglichen Leben überwindet oder wie man das spirituelle Denken verbessert, zum Beispiel zur Struktur des multidimensionalen Universums, über das Geheimnis der Reinkarnation und über die Geschichte der Menschheit seit der Entstehung.

Basierend auf der Annahme, dass alle Menschen Kinder Gottes sind, nicht Kinder der Sünde, lehrt Meister Okawa, dass alle Menschen die Macht haben, ihre Probleme im Leben zu überwinden und wahres Glück zu erkennen. Meister Okawa leugnet keine bestehenden Religionen, vielmehr ergänzen seine Lehren die Lehren der traditionellen Religionen wie Christentum, Buddhismus und Islam und bieten dadurch praktische Lösungen für verschiedene Probleme, mit denen die Menschen in der modernen Gesellschaft konfrontiert sind.

Es gibt zahlreiche Fälle, in denen Menschen ihre Lebensprobleme überwinden, zum Beispiel finanzielle Probleme, Krankheiten überwinden und ihre persönlichen Beziehungen verbessern, indem sie die Lehren von Meister Okawa praktizieren. Zusätzlich zu den universellen Lehren umfassen Meister Okawas Lehren auch globale Trends, von den Vor- und Nachteilen der gleichgeschlechtlichen Ehe bis hin zu den kosmischen Wahrheiten. Happy Science bietet fortschrittliche Lehren, die für die heutige Zeit geeignet sind und Lösungen für Probleme, die ältere Religionen nicht lösen können. Mit anderen Worten: Meister Okawa lehrt, wie man traditionelle und zeitgenössische Weisheit, Mystik und Rationalität integriert.

Einfach wegen seiner Liebe hat Meister Okawa so viele Lehren wie möglich gegeben, während er auf Erden ist. Infolgedessen hat die Gesamtzahl der Vorträge von Meister Okawa 2.700 überschritten, von denen mehr als 100 auf Englisch sind.

Meister Okawa hat über 2.400 Bücher veröffentlicht, von denen viele in 30 Sprachen übersetzt wurden, beginnend mit Englisch, Deutsch, Französisch, Portugiesisch, Chinesisch, Koreanisch und mehr.

Happy Science

Nun wollen wir sehen, wie Meister Okawas Lehren in dieser Welt verankert sind und eine große Zahl von Menschen zum Glück führen. Happy Science ist eine globale religiöse Bewegung, die daran arbeitet, die Menschen glücklicher und die Welt zu einem glücklicheren Ort zu machen. Happy Science hat das Motto: "Die rechte Gesinnung erforschen." Das bedeutet, unsere göttliche Natur zu erforschen und zu erwecken, indem wir "Die vier Prinzipien des Glücks" in die Praxis umsetzen. Das sind: Liebe - anderen Liebe zu geben, anstatt zu nehmen. Weisheit - spirituelle Wahrheit zu studieren, um eine höhere Perspektive im Leben zu gewinnen und in der Wahrheit zu leben. Selbstreflexion - unsere Gedanken zu studieren und unseren Geist zu reinigen, indem wir unser übermäßiges Ego überwinden. Fortschritt - Glück zu teilen und uns selbst zu verbessern. während wir zur Schaffung einer besseren Welt beitragen. Die Schaffung einer glücklicheren Familie, einer glücklicheren Gesellschaft und einer glücklicheren Welt beginnt bei jedem von uns. Happy Science lehrt, wie wir unser Leben und die Welt verändern können, indem wir die Wahrheit lernen und unsere Gedanken ändern.



Die Happy Science Gruppe

Basierend auf diesen Prinzipien hat Happy Science nun seine Aktivitäten auf Bereiche wie Bildung, Politik, Soziales, Medien, Kultur und Kunst ausgeweitet, in der Hoffnung, eine utopische Gesellschaft zu schaffen.

Wiederaufbauhilfe

Nach dem Erdbeben in Nepal im Jahr 2015 bot Happy Science umgehend seinen lokalen Tempel als temporäres Evakuierungszentrum an und nutzte sein globales Netzwerk, um Wasser, Lebensmittel, Zelte und so weiter zu schicken. Seitdem unterstützt Happy Science den Wiederaufbau Nepals. Happy Science hat auch zahlreiche Wohltätigkeitsaktionen in Ländern wie Indien, Philippinen, Uganda und Benin, geleitet.

Kampagne zur Suizid-Prävention

Selbstmord wird weltweit zu einem wachsenden Problem. Um jegliches durch Selbstmord verursachtes Leid zu beseitigen, organisierte Happy Science 2003 eine "Kampagne zur Suizid-Prävention", die in der Öffentlichkeit zur Selbstmordprävention aufrief. Happy Science gibt Flugblätter heraus, auf denen die spirituelle Wahrheit über Selbstmord erklärt wird. Außerdem enthalten sie Hilfestellungen für die Bewältigung von Sorgen wie Depressionen, verlorene Liebe, außereheliche Affären, Mobbing und arbeitsbedingte Probleme und können so viele Leben retten.

"You-Are-An-Angel!-Bewegung" (NGO)

Basierend auf der Überzeugung, dass "Menschen mit körperlicher Behinderung aus spiritueller Sicht perfekt sind", verfügt Happy Science über ein Freiwilligen-Netzwerk, das Kinder mit besonderen Bedürfnissen zusammen mit ihren Eltern und Erziehungsberechtigten fördert und unterstützt. Basierend auf der von Meister Okawa gelehrten Wahrheit sieht Happy Science Menschen mit Behinderungen als starke Seelen an, die in diese Welt geboren wurden, um den Menschen Hoffnung und Ermutigung zu geben. Erfahrene Freiwillige und studentische Helfer unterstützen die behinderten Kinder. Die medizinischen und sonderpädagogischen Fachkräfte stellen Lerngruppen für die Eltern und Erzieher zur Verfügung.

Happy Science Academy

Für Happy Science ist es wichtig, die Religion in die Bildungsgrundlage zu integrieren. Es ist wichtig, dass die Schüler sowohl mit religiösem Unterricht als auch mit praktischen Kenntnissen gefördert werden.

An der Happy Science Academy gibt es drei grundlegende Mottos: "Schüler dazu bringen, eine tugendhafte Person zu werden", "Schüler dazu bringen, intelligent zu werden" und "Schüler dazu bringen, kreativ zu werden". Diese Grundüberzeugungen sind die Grundlage der Happy-Science-Bildung und wie wir Elite-Personen fördern, die der Welt auch etwas zurückgeben.

Die Happy Science Academy Junior und Senior High School ist ein Internat, das mit dem Ziel gegründet wurde, zukünftige Führungskräfte der Welt mit einer großen Vision, einer starken Ausdauer und der Bereitschaft, sich neuen Herausforderungen zu stellen, auszubilden.

Happy Science University

Die Happy Science University (HSU) ist im April 2015 gegründet worden. Sie zielt darauf ab, talentierte Individuen zu fördern, die auf die Schaffung einer neuen Weltzivilisation hinarbeiten. Die Studenten der HSU erforschen die Essenz des Menschen und das wahre Glück, erwerben praktische Kenntnisse in Unternehmensführung und erlernen Unternehmergeist, erwerben wissenschaftliche und technische Kenntnisse, schaffen und entwickeln Zukunftsbranchen, betreiben Forschung zur Gestaltung der Politik der Zukunft und entwickeln ihre Fremdsprachenkenntnisse, mit der Mission, den Menschen in Japan und der Welt zu dienen.

Die Glücksrealisierungspartei

Die Glücksrealisierungspartei (GRP) wurde als Partei im Mai 2009 gegründet, um konkrete und proaktive Lösungen für die aktuellen Probleme wie militärische Bedrohungen aus Nordkorea und China und die langfristige wirtschaftliche Rezession anzubieten, die eng mit dem Glück der Menschen verbunden sind, aber nicht nur durch religiöse Ansätze gelöst werden können. Das "Manifest der Glücksrealisierungspartei" ist folgender Erklärung verschrieben: "Wir werden die Kräfte der Menschen mobilisieren, die die Existenz Gottes und Buddhas anerkennen, an die echte Buddha-Wahrheit glauben und daran arbeiten, einen Himmel auf Erden in Realität aufzubauen. Wir werden Japan zur Keimzelle unserer politischen Aktivitäten machen und von dort aus Einfluss auf die ganze Welt haben. Wir beabsichtigen eine Revolution im guten Sinne, die überall auf der Welt zugleich stattfinden soll." (Ryuho Okawa: Manifest der Glücksrealisierungspartei, BoD, S. 21)

Filme

Meister Okawa hat auch Filme produzieren lassen, um so vielen Menschen wie möglich metaphysische Ideen durch Visualität und Geschichten, verstehen zu lassen. Meister Okawa ist sowohl der Regisseur, als auch der Ausführende Produzent der 15 Filme wie Das Gesetz der Sonne (2000), Das Jüngste Gericht (2012), Das Gesetz des Universums – Teil 0 (2015), Die Welt, in der wir leben (2017) und Vielen Dank, meine Jugend. Lebe wohl, meine Jugend. (2018).

Meister Okawas Vortrag in Berlin

Der Vortrag von Meister Okawa in Berlin wird den Zuhörern einen Einblick geben, wie sie in diesen turbulenten Zeiten widersprüchliche Werte zusammenbringen können. Inmitten der weltweiten Verwirrung, wie politische und wirtschaftliche Instabilität in Europa, häufiger weltweiter Terrorismus und religiöse und militärische Konflikte auf der ganzen Welt, hoffen wir aufrichtig, dass Sie an dieser Veranstaltung teilnehmen und hören können, was Meister Okawa über die Schaffung einer glänzenden und hoffnungsvollen Zukunft der Welt und in diesem Vortrag insbesondere Europa und Deutschland zu sagen hat.

Meister Okawas Vortrag beginnt um 14.30 Uhr am Sonntag, den 7. Oktober im The Ritz-Carlton Hotel. Bitte kontaktieren Sie 030 / 78 95 74 77 für Anfragen und/oder Reservierungen. Meister Okawas Vortrag ist für jedermann, Jung und Alt. Lassen Sie sich diese unglaubliche Gelegenheit nicht entgehen, Ihr inneres Licht zu erspüren.

Abb.Buch: Weltbestseller, Das Gesetz der Sonne ISBN 978-4-86395-898-2, 14,95 Euro Abb.Tempel: Happy Science Tempel in Tokio, Japan: Tokyo Shoshinkan





Himmlische Konstellationen September 2018

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

Allgemeine Trends

Sie haben in den kommenden Wochen immer wieder Gelegenheit, neue Weichenstellungen vorzunehmen und sich damit überraschende Zukunftsperspektiven zu eröffnen (Wassermann-Mars Quadrat Stier-Uranus am 19. Sept.). Sollten Sie diese Chance übersehen oder verpassen, ist damit zu rechnen, dass sich größere Veränderungen schicksalsbedingt von außen ergeben. Selbst aktiv zu werden und den Ereignissen Ihren Stempel aufzudrücken, ist zwar mit gewissen Risiken behaftet, macht sich jedoch in vielfacher Hinsicht für Sie bezahlt. Insbesondere im Kampf gegen Benachteiligung und Ungerechtigkeit können Sie nun einen wichtigen Etappensieg erringen (Wassermann-Mars Konjunktion Lilith am 1. Okt.). An bestimmten Wahrheiten führt kein Weg vorbei, und es besteht ein großer Wandlungsdruck, den Sie nutzen können, um mit der Vergangenheit abzuschließen und reinen Tisch zu machen (Steinbock-Pluto direktläufig ab 30. Sept.).

Spirits

Herauszufinden, inwieweit Schwachstellen und Handicaps auch ihr Gutes haben, stellt diesen Herbst eine interessante Herausforderung dar (Skorpion-Jupiter Trigon Fische-Chiron). Sie können jetzt auch die Hintertür ins Paradies nutzen oder sich an Götter wenden, denen menschliche Schwächen nicht ganz fremd sind. Alles Unvollkommene zeigt sich gegenwärtig von seinen heilsamen Seiten, das gilt auch für Ihre Leidenschaften.

Was zu tun ist

Wo Sie es diesen Sommer versäumt haben, sich neuen Handlungsspielraum zu verschaffen, werden Sie nun von der Vergangenheit eingeholt. Was Ihnen momentan über den Kopf zu wachsen droht, das haben Sie höchstwahrscheinlich durch Unterlassung selbst initiiert. Sie geraten jetzt schnell an Ihre Grenzen und werden mit wunden Punkten konfrontiert. Sorgen Sie für das richtige Gleichgewicht zwischen Pflicht und Kür, und überwinden Sie innere und äußere Widerstände (Waage-Sonne und -Merkur Quadrat Saturn am 23./26. Sept.).

Kommunikation

Die Schuld bei anderen zu suchen, bringt Ihnen diesen Herbst keine Lorbeeren ein. Stehen Sie zu Ihren Meinungen und handeln Sie danach. Im Dialog mit Ihrem Mitmenschen gelingt es Ihnen besonders gut, Ihre Ideen gleich in die Tat umzusetzen. Lassen Sie ich ruhig ausführlich beraten, doch gestatten Sie niemandem, Sie gegen Ihren Willen zu beeinflussen. Der Wahrheit auf den Grund zu gehen, ist Ihre besondere Pflicht (Waage-Merkur Quadrat Steinbock-Pluto am 3. Okt.). Verschweigen Sie nichts und sagen Sie dennoch nichts Falsches. Selbst als Überbringer von guten Nachrichten können Sie kaum auf Milde hoffen.

Lust und Liebe

Besitzansprüche in Partnerschaften sind derzeit ein akuter Kündigungsgrund (Mars in Wassermann ab 11. Sept. und Skorpion-Venus Opposition Stier-Uranus am 12. Sept.). Um frischen Wind in Ihre Beziehungen zu bringen, brauchen Sie das Gefühl, frei zu sein. Das Motto: "Alte Liebe rostet nicht" entfaltet diesen Herbst eine überaus faszinierende, ja fast schon bezwingende Kraft (Venus rückläufig in Skorpion ab 5. Okt.). Nicht nur im Verhältnis der Geschlechter knistert es gewaltig. Um Geben und Nehmen miteinander in Einklang zu bringen, ist nun auch die eine oder andere Gemeinheit erlaubt.

advertorial

Themenabende im Astrologiezentrum

Möckernstr. 68, Aufgang B, 10965 Berlin, Tel. 030 - 785 84 59 Alle Veranstaltungen beginnen um 19:30h und enden um 21:30h.

Donnerstag 27. September (Markus Jehle)

"Die vergifteten Pfeile des Herkules" Über Chiron in Widder.

Unsere Fortbildungsangebote 2018:

Astro-Intensiv-Ausbildung für Einsteiger ab 1. Sept. 2018

Vortrags-CDs:

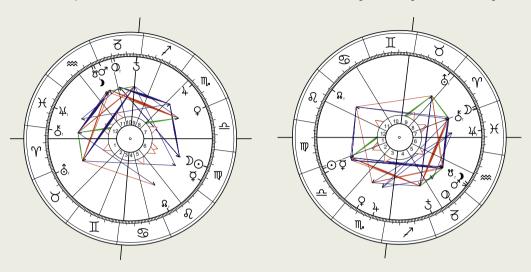
Mich gibt es nur einmal - Über den Herrscher des 5. Hauses Das tut so gut - Priapus in den 12 Zeichen und Häusern www.mariusverlag.de, Tel. 03322-128 69 15

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 Jungfrau (09.09.): Wer frühzeitig plant, steht länger unter Zugzwang Vollmond in Widder (25.09.):
Wer immer zuerst kommt, geht selten zuletzt.





Termine & Events

Angebote,
Ausbildungen,
Veranstaltungen
und Events
aus dem
breiten Spektrum
des spirituellen Lebens
und alternativer
Methoden
für ein besseres
Wohlbefinden



Schamanismus Seminare und Behandlungen

Schamanismus Ausbildung: jeweils Samstag 10-17 Uhr, Kosten 90 €

Basis Seminare:

In kleinen Gruppen mit viel Zeit für persönliche Fragen

- Andersweltreisen
- Krafttiere

Fortgeschrittenen Seminare

- Extraktion
- Seelenrückholung
- Seelenverträge auflösen
- Divination
- Naturgeister
- Tier und Pflanzen Kommunikation

Schamanische Heilbehandlungen

- · nach persönlichem Vorgespräch
- freundlich und wertschätzend

Ort/ Info/ Anmeldung:

Naturheilpraxis Beate Jeltsch Gutenbergstraße 63 14467 Potsdam

Tel. 0173 5219892 beate.jeltsch@mirakel-potsdam.de www.mirakel-potsdam.de



Am liebsten geht es mir gut Wie aus guten Absichten ein gutes Leben wird

Das Beste für Ihre Hausapotheke Hilfe zur (Selbst-) Hilfe bei körperlichen und seelischen Themen:

- * Klopfakupressur nach Dr. Fred Gallo: Sanfte Wege aus der Selbstsabotage. Kleine Punkte mit großer Wirkung. Info-Abende, Supervision, Einzel-Coaching
- * Bonding-Psychotherapie:

Die Essenz guter Beziehungen. Wunden heilen, Liebe und Freude stärken. Eine ganz besondere Form heilsamer Nähe. Intensiv- Workshop-Abende und - Wochenenden

Highlight: 5.-7.10.2018 mit zwei Trainern aus New York

* Imaginative Resonanztherapie nach Paul Meyer: Ein Problem an der Tischkante abtropfen lassen.

Bifokal multisensorische Interventionstechniken, die den gesunden, intelligenten, sozial Vagus nach der Polyvagaltheorie von Stephen Portes stärken. Denn Reden allein hilft off nicht.

The Fine Art of Healing and Loving: Seit fast 40 Jahren biete ich Hilfe zur Selbsthilfe an für Suchende, Selbstverantortliche und auch für Ärzte, Psychotherapeuten, Coaches, Berater, Lehrer.

Mehr unter: www.astrid-vlamynck.com Anmeldung / Informationen unter: 030. 881 52651 oder info@astrid-vlamynck.com



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.





Selbstmitgefühl 6-Tages-Intensivseminar mit Christine Longaker

- Wie gehen wir mit uns um, wenn wir in Schwierigkeiten sind?
- Wenn etwas schiefläuft oder wir einen Fehler machen?
- Reagieren wir wohlwollend, verständnisvoll und freundlich?
- Oder üben wir Selbstkritik und werten uns ab?

Wir können lernen, für uns selbst da zu sein, wie ein*e gute*r Freund*in, die*der auf unser Leid und unsere Unvollkommenheit mit Verständnis, Warmherzigkeit und Akzeptanz reagiert.

Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln ist zutiefst heilend, stärkt uns für die Herausforderungen des Lebens, verbessert unsere Beziehungen und verleiht uns die Fähigkeit, eine Kraft der Freundlichkeit in der Welt zu sein.

Christine Longaker ist Autorin des Buches Dem Tod begegnen und Hoffnung finden - Die emotionale und spirituelle Begleitung Sterbender. Seit fast 40 Jahren lehrt sie Meditation und Mitgefühl. Teilnehmende ihrer Kurse schätzen ihren umfassenden Erfahrungsschatz und ihre warmherzige und klare Art.

Seminar:

30.9. - 5.10., 9:30/10-17:30h, 540 €/ erm. 400 € 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



Satsang und Filmvorführung mit John David

Wahres Glück finden wir nicht in Dingen, die sich ändern und vergehen. Wenn wir das wirklich verstehen, dann entsteht in uns eine völlig neue Möglichkeit, unser Leben zu leben.

Freitag 14. 9. / 19:30 Uhr

John Davids neuer Film "Grundlos glücklich - die Freiheit des Seins"

Eine faszinierende Dokumentation über John David's inspirierende und facettenreiche Annäherung an die Wahrheit und über die Menschen um ihn herum.

Anschließend Gespräch mit John David und Bewohnern der Open Sky House Gemeinschaft bei Köln.

Samstag 15.9. / 19:30 Uhr

Satsang mit John David

Mit seinem charakteristischen Humor und Leidenschaft bringt John David die zeitlose Weisheit der Non-Dualität auf eine einfache, aber tiefgründige Weise nahe.

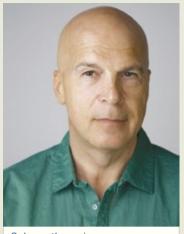
Ort:

Care & Share-Zentrum, Welserstraße 5-7, 10777 Berlin Schöneberg, Seitenflügel rechts, 4.0G, U-Bhf. Victoria-Luise-Platz

Preise: Film 10€, Satsang 15€

Infos

international



Schematherapie

Weiterbildung am Institut Christoph Mahr an 3 Wochenenden: 6./7. Okt., 3./4. Nov., 1./2. Dez. 2018

Die Schematherapie ist eine Weiterentwicklung der Kognitiven Verhaltenstherapie und eine integrative und emotionsfokussierte Therapiekonzeption. Sie bedient sich eines psychodynamischen Erklärungs- und Störungsmodells, erachtet eine qualitativ hochwertige Beziehungsgestaltung als wesentlich und arbeitet methodisch in erster Linie mit Interventionen der Gestalttherapie und der Hypnotherapie. Die Etablierung der Schematherapie führte innerhalb der verhaltenstherapeutischen Grundströmung zur so genannten emotionalen Wende. Die Schematherapie ist gewissermaßen empirische Innere-Kind-Arbeit.

Weitere Informationen und die Zugangsvoraussetzungen entnehmen Sie bitte der Website www.institut-christoph-mahr.de

Termine 2018:

WE: 6./7. Oktober
 WE: 3./4. November
 WE: 1./2. Dezember

Ort/Info/Anmeldung:

Institut Christoph Mahr Katharinenstr. 9 10711 Berlin-Wilmersdorf

Tel.: 030 - 813 38 96

www.institut-christoph-mahr.de



IHR AUFTRITT
LIEGT UNS AM HERZEN

Wir beraten Sie und gestalten IHRE ANZEIGE

ZIELGENAU UND TREFFSICHER

RUFEN SIE UNS AN: KÖRPER GEIST SEELE VERLAG: 030-6120 1600





Herbstaktion: 50% Rabatt auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im September

Rolfing ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode, die eine nachhaltige Verbesserung der Haltung und der Bewegung im menschlichen Körper bewirkt. Durch sanfte bis intensive Mobilisierung werden zähe Bindegewebsschichten gelöst. Der Körper wird neu ausgerichtet und ausbalanciert. Bereits nach einer Sitzung nehmen Sie erste Veränderungen wahr. Im September 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, Cherusker Str. 6b, 10829 Berlin Schöneberg



Auf Freude und Glück der Seele schauen - Delfinen und Walen begegnen mit Regina Tamkus

Ein wesentlicher Aspekt psychotherapeutischer Selbsterfahrung zum Schutz der Gesundheit ist neben der therapeutischen Arbeit ein Schauen auf das was in der Seele möglich ist, auf das Potential zu Freude, Glück, Intimität und Liebe, zu einem Leben, das dem eigenen Wesen und dem Sein, näher ist. Die achtsame Begegnung mit Delfinen und Walen, die freie hochintelligente und liebende Wesen sind und durch unser Wollen nicht manipulierbar, kann dieses Potential tief und dauerhaft in der Seele berühren. Ein Schauen auf persönliche Themen ist in dieses Seminar integriert.

Termin: 5.1.-12.1. 2019, Ort: La Palma

Kosten: 990 € / 920 €

Info/Anmeldung: 030/ 64094526, regina.tamkus@erosundpsyche.net



Tony Parsons - Non-Duality Talks Einziger Termin in Berlin 2018

Tony Parsons ist der wohl renommierteste Non-Duality Interpret der Gegenwart: radikal, kompromisslos, frech und heiter. Kein Guru, kein Weg, keine Lehre... Die einzige Gelegeneit, ihn in diesem Jahr in Berlin zu erleben. Mehr Infos auf www.tonyparsons.de

Termine und Kosten:

Sa. 29.09., 14.00-17.30 h, $\in 50$,-So. 30.09., 14.00-17.30 h, $\in 50$,-Komplettes Wochenende $\in 90$,-(zahlbar Freitagabend),

Ort: zeit-und-raum, Grunewaldstr. 18 (2. Hof). 10823 Berlin

Anmeldung erbeten. Genügend Plätze vorhanden. Zahlung vor Ort!

ACHTUNG! Meetings in englischer Sprache **ohne Übersetzung**.

Info/Anmeldung.: Jörg Röttger 0331-6004630, joroettger@me.com



Einführungskurs Rosen-Methode Körperarbeit

Die Rosen-Methode ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode, von Marion Rosen entwickelt. Es ist eine achtsame Berührung, die es ermöglicht uns besser zu spüren und mit unseren Schutzhaltungen, Sehnsüchten sowie unseren Potentialen in Kontakt zu kommen. Unbewusste Gefühle, verborgene Erinnerungen und Bilder können auftauchen, neue Wörter, wahrer Sein kommt zum Ausdruck. Der Einführungskurs eignet sich für Personen, die diese Art von Berührung erfahren und lernen möchten. Es sind dafür keine Vorkenntnisse nötig.

Termin: 29.09.-30.09.2018 in Berlin-Schöneberg, Kursgebühr: 210,00 Euro Info/Anmeldung: Martial Duvoisin Heilpraktiker f. Physiotherapie, Rosen-Methode Praktizierende, duvoisin@gmx.de, Tel.: 030-81 82 13 48

www.rosenmethode.de



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

Di, 11.9., 18 Uhr | Mi, 12.9., 10 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



Alzheimer - ein multimodales Therapiekonzept gibt neue Hoffnung

Informationsvortrag für Patienten im Frühstadium und ihre Angehörigen

Dr. Dale Bredesen war frustriert, seine Patienten 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.

Termin: Mi., 19.09.2018, 18:00 Uhr **Kostenbeitrag**: 5 Euro Anmeldung erbeten

Lillian Kapraun (HP, B.Sc. oec. troph.) Ernährungs- und Mikronährstofftherapie Traumatherapie

Wismarer Straße 44, 12207 Berlin Tel.: 030-52139312 www.naturheilpraxis-kapraun.de

TERMINE & EVENTS



15. Yogalehrerausbildung mit Stefan Datt & Team

Kompletter Ausbildungskurs bei Lernen in Bewegung e.V. vom 26. Januar - 5. Mai 2019

Eröffnungskonzert mit den wundervollen Musikern "The Love Keys"

Qualifizierter Kurs an 11 Wochenenden, Sa/So 10-14 Uhr oder 12-16 Uhr, inkl. einem Yoga-Anatomie-Wochenende außerhalb von Berlin. Bisher über 400 Kurs-Absolventen.

Neuer Kurs ab Januar 2019 (108 UE), Intensiv-Wochenende 3 Tage (26,5 UE) in einem großartigen Seminarhaus.

Ausbildungsort ist der wunderschöne Yogaraum bei Lernen in Bewegung am Karl-August-Platz in Charlottenburg mit eigenem Café/Bistro.

Kursinhalte: klassisches Yoga in Theorie und Praxis, die 4 Yogawege, yogaspezifische Anatomie, Yoga-Vedanta-Philosophie, Raja Yoga nach Patanjali, Sanskrit und Mantras, Pranayama, Kriyas, Bandhas, Mudras, Meditationstechniken, Stressbewältigung durch Yoga, Yoga mit Patienten, praktisches Üben des Unterrichtens mit Supervision. Aufbaukurse und monatliche Treffen möglich. Gastsprecherprogramme, schriftliche Abschlussprüfung und Zertifikat.

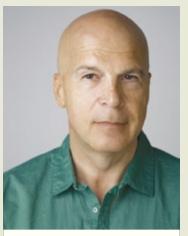
Kursgebühr: 1080 EUR inkl. Script, Prüfungsgebühren und Zertifikat (Bildungsprämie nach Absprache möglich) Frühbucherrabatt 990 EUR:

Yoga-Wochenende: ab 240 € inkl. Unterkunft, Verpflegung und Yogaunterricht vom 22. - 24. Februar 2019

Infomaterial und Anmeldung:

Lernen in Bewegung e.V., Stefan Datt (Veranstalter Berliner Yogafestival) Weimarer Str. 29, 10625 Berlin 030 - 38 10 80 93 0178 - 130 65 53, yoga@yoga-berlin.de

www.yoga-berlin.de www.stefan-datt.de www.physio-charlottenburg.de



Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung - anerkannter Bildungsurlaub

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

Infoveranstaltungen:

Mi, 12. September, 19 Uhr Do, 13. September, 11 Uhr Di, 25. September, 19 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:

Institut Christoph Mahr Katharinenstr. 9 10711 Berlin-Wilmersdorf Tel.: 030 - 813 38 96 www.institut-christoph-mahr.de



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 andrea@basisarbeit-lebensfreude.de Hildegardstr. 17a, 10715 Berlin Mobil 0170.1535751





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



Single-Coaching & Paarberatung

Dr. phil. Jochen Meyer CoreDynamik-Trainer und -Therapeut 030 - 7790 6127 info@jochen-meyer-coaching.de www.jochen-meyer-coaching.de

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

08.09.: Kostenl. Workshop für Singles im Aguariana

14.09.: Finde deinen Partner! Vortragsreihe für Singles

19.09.: Off. Coaching-Gruppe f. Singles **21.09.:** Hochsensibel in Love - Offene

Gruppe für Hochsensible



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 Chakrareinigung
- Rückführungen und Seelenrückholung
- Spirituelle Raumreinigung
- Rituale und Schutzmagie
- Kabbalistisches Aufstellen

Die Hexenschule:

- Einweihungsweg in die hohe Schule der Magie und Schöpferkraft.
- Ausbildung zum Medium und Spirituellem Berater



Elke Wiget

Heilpraktikerin

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

Naturheilpraxis am Roseneck

 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



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



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 Internet: www.sabrinaschumann.de

- Rückführungen in die Kindheit und frühere Leben
- Energiearbeit, Aura- und Chakrenreinigung
- Lösen von Besetzungen
 Oksamalia (Hailahamalia)
- 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

40

Mediale Beratung & Augenaufstellung & Schamanismus & Coaching & Beratung



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 www.Mediale-Kraft-Berlin.de

Einzelberatung:

mediale Beratung, Coaching, Systemische Aufstellung, Reiki

1./2.9., Sa/So 10-17 Uhr:

Seminar: Medialität-Special, Naturwesen & Mutter Erde

11.9., 19.30 Uhr: Erlebnis-Vortrag Medialität & Intuition, 20 €

18.9., 19-22 Uhr: System. Aufstellungen, aktiv 60€/ Stellv. 20 €

22./23.9., Sa/So 10-17 Uhr:

Seminar: Hand aufs Herz - Liebe leben! **25.9., 19.30 Uhr:** Du bist es wert! – Training: Früchte des Lebens, 30 €



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 miggi@augenauf-berlin.de

Die Augen sind das Tor zur Seele.

Wir schauen mit Ihnen auf die Botschaft Ihres AugenThemas und helfen, Augen-Symptome 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



Heraus aus dem "gemütlichen Elend". Seit 1989

Info & Anmeldung 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

1. - 4. November 2018

58. Emotionaler Therapie-Workshop im Kultur- und Seminarhof Klasdorf



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



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 www.coachingbaum.de

Einzelcoaching zur:

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

Impulsabend Tausendschön

Waldbaden - Regeneration für sensible Wesen. Do, 13. Sept., 19-20:30 Uhr

Come together: Superpower HSP Netzwerkabend für hochsensible Menschen. Do, 20. Sept., 19-21 Uhr

Workshop: mein Tanzbereich - dein Tanzbereich, Lerne erfolgreich Grenzen setzen. Sa, 22. Sept. - So, 23. Sept.



Bei Anruf Lebensaufgabe Exakter geht's nicht

Stephan Möritz

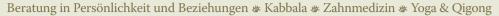
Telefontermine, Infos und Preise: Telefon: 033230 - 20 390

www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Dass Du eine Lebensaufgabe hast, ist klar. Dass Deine Seele sie kennt, auch. Dass es so leicht ist, sie zu erfahren - das ist neu!

Wie das geht? Stephan baut eine "Standleitung" zu Deiner Seele auf und befragt sie direkt und ohne Umwege nach Deiner Lebensaufgabe. Deine Seele informiert Dich konkret und praktisch bis ins letzte Umsetzungsdetail.

Buche jetzt gleich Deinen Telefon-Termin und starte mit Deiner Lebensaufgabe.







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.



Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

Dipl.Psych. Hella Suderow Christian Schumacher

Tel. 04165-829484 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 f

 ür 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

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 wohlig 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



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-zahnmedizinschuschke.de



Kabbala Lebensanalysen

Inge Meyer

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

Die Kabbala Lebensanalyse zeigt Ihnen Ihre persönliche Lebensanleitung,

innen ihre personliche Lebensahleitung erstellt mit dem

Kabbasol-Programm

von Hermann Schweyer.

Sie erkennen Ihre Lebensziele und die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.

Sommerangebot!

Ihre Analyse zum Preis von **28 Euro im September 2018.**

bestellen Sie unter www.kabbala.de oder weitere Infos telefonisch.



Qigong, Yoga und Wandern in Griechenland

auf der Halbinsel Pilion

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

Kontakt: Lina Kasviki 0171-8476581 weitere Infos auf: www.iliohoos.net

- Bei "lliohoos 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 auffanken

Aber, es geht nicht nur um einen Qigong- oder Yogakurs, sondern auch um eine Art Schulung des Geistes, des Herzens, um Bewusstwerdung.



Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Katharinenstr. 9, 10711 Berlin Tel. 030 - 813 38 96 www.institut-christoph-mahr.de

Im Bereich Psychotherapie und Coaching führen wir seit mehr als 20 Jahren auf der Grundlage einzigartiger Rahmenbedingungen, auf sehr hohem Niveau Aus-und Weiterbildungen durch.

 Heilpraktiker Psychotherapie Infoveranstaltungen:

Mi, 12. Sept., 19 Uhr Do, 13. Sept., 11 Uhr Di, 25. Sept., 19 Uhr

- Hypnose/Hypnotherapie
- Integrative Psychotherapie
- EMDR

Infoveranstaltung: Mi, 5. Sept. 19 Uhr

Schematherapie



Ausbildung nach dem Bausteinprinzip

Private Ergänzungsschule Inh.: Isabelle Guillou und Ralf Barenbrügge, Heilpraktiker Handjerystr. 22, 12159 Berlin-Friedenau Tel.: 030.851 68 38 schule@archemedica.de www.archemedica.de

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

Ausbildungsbeginn:

05.09. Heilpraktiker Psychotherapie

08.09. Allgemeiner Heilpraktiker

11.09. Infoabend Irisdiagnose

18.09. Vortrag "Prüfungserfahrungen einer Amtsärztin"

25.09. Infoabend Coaching

28.09. Workshop Injektionen/Infusionen



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 Naturheilkunde: 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 angegeben 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 Selbste (Bewusstseinsaspekte) kennen
- Erlebe wundervolles Heilen
- Heile mit Ho óponopono Dich selbst und die Welt.



Heilung & Entfaltung

Berit K. Schweska

Heilarbeit - Beratung - Lehre Tel: 030.41725114 www.berit-k-schweska.de

Heilung bedeutet Ganzheit. Ich begleite Sie durch alle Lebenslagen, Krankheitsbilder, Unausgeglichenheiten & Krisen bis an die Wurzel - des Seins.

Ausbildung zum Alchemical Healing Praktiker ab Oktober 2018

Die Wissenschaft & Kunst der Alchemie ist ein Transformationswerkzeug, das Energiearbeit mit Schamanismus verbindet.

Info-Vorträge: Sa, 15.9., 18.15h, So, 16.9. 14:15h, Messe Berlin/AVZ-Logenhaus, Emser Str.12, 10719 Berlin, und Do., 27.9., 18:30h im Shiatsu-Zentrum, Oranienstr. 163

Meditationen: donnerstags 18:30h, Lauschen in die Stille, Heil- & Bewusstseinsreisen im Wechsel, Shiatsu-Zentrum, Oranienstr. 163



Akademie für ganzheitliche Heilmethoder

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, Entspannungspädagoge 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-, Kräuterstempelmassage, Schwangerschaftsmassage, Mobile Massage

• Train-the-Trainer Ausbildungen u.v.m

3.9. Montag (M,

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

7.9. Freitag **(** ✓

10:00-18:30h Fachfortbildung mit Giorgia Milne (USA), Craniosacral-Therapie und embryonale Entwicklung, Fr.-So. 10–18.30 Uhr, Info unter: 8131040, wegdermitte.de

8.9. Samstag (경

14:15h Faszien in der Traumatherapie. PostFascialTechnik (PFT)® - manuelle Faszienbehandlung. Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d. www.RalfWelti.de



Tag der Offenen Tür Sa, 08.09., 14:00 – 19:00

Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg 030.69 80 81-0 www.aquariana.de

18:00h Im Rahmen der "Langen Nacht der Religionen - "Kirche der Liebe" (Lesung) und "Tanz der Seele" (Tempeldienst) mit Gespräch, Lectorium Rosicrucianum, Antonienstr. 23, 13403 Berlin, 030/6846770

11.9. Dienstag €∞

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

14.9. Freitag €¥

10:00-18:30h Fachfortbildung mit Giorgia Milne (USA), Craniosacral-Therapie und die Gesundheit des Gehirns, Fr.-So. 10-18.30 Uhr, Info unter: 8131040, wegdermitte.de

18:00-20:30h Kostenfreier Shiatsu-Infoworkshop 14.9., 18-20:30. Mach mit, gewinne einen Grundkurs! Jetzt anmelden! www.shiatsu-zentrum.de

19:00h Vortrag Naturgeister und ihre Gesetze. Im Café J'espresso, Wiesbadener Straße 33, U-Bhf. Rüdesheimer Platz. Infos unter www.Evolutionkreis.de

18.9. Dienstag (()

19:00h Infoabend zur 10-tägigen ambulanten Fastenkur - Stellen Sie die Weichen für einen neuen Start! Kur ab: 11.10., Tel: 8131040. wegdermitte.de

19:00h Intuition und Vision - wie helfen sie bei Ängsten. Philosophischer Vortrag mit Shri Sarvabhavana. Café Tietz, Potsdamer Str. 77. Eintritt frei! www.yedic-guide.de

19.9. Mittwoch (℃

18:00h Ist Alzheimer heilbar? Info-Vortrag für Patienten im Frühstadium und ihre Angehörigen in der Naturheilpraxis Lilian Kapraun, Wismarer Straße 44, 12207 Berlin. Anmeldung unter Tel.: 030-52139312 oder info@naturheilpraxis-kapraun.de

20.9. Donnerstag **(**∏

18:30h Infoabend: Yoga-Lehrerausbildung - berufsbegleitendes Yoga-Studium am Europäischen College für Yoga und Therapie. Alternativtermin: 22.11., Tel: 8131040, www.berlin.yoga

18:30h Infoabend zur Ausbildung in Ganzheitlicher Massage an der BenefitMassage®-Schule des-Weg der Mitte- . Alternativtermin: 22.11., Tel: 8131040, wegdermitte.de



18:30h Vortrag "Du bist viel mehr, als du denkst-mit dem authentischen Reiki im Licht der Fülle leben" im "Aquariana", Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg. Eintritt frei inkl. Probebehandlungen. www.Barbara-Simonsohn. de, Tel. 040-895338

19:00-21:30h Indisches Konzert mit Shri Balaji També, Mantra & Meditation in der Passionskirche Kreuzberg. www.ticketino.de Santulan-Veda.de, Info 030-34761408, VVK 23€, AK 25€

22.9. Samstag **(** □

10:00-15:00h BenefitYoga®-Seminar: Die Hüftgelenke, Dreh- und Angelpunkt der Aufrichtung, Sa./So. 10-15 Uhr, Info unter: T. 8131040, wegdermitte.de

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



KLEINANZEIGEN WER macht WAS

Ausbildung

Hildegard von Bingen Heilkunde Ausbildung, Start 17.9., 8 Abende und Prüfung, HP Daniela Dumann, Tel. 030-36430358, www. hildegard-von-bingen-berlin.de

Weg der Mitte Gesundheits- und Ausbildungszentrum, Benefit Yoga®/Europäisches College für Yoga und Therapie ECYT, Benefit Massage®-Schule, Schule für Craniosacral-Therapie, Kurse, Seminare, Ausbildungen, Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

Werden Sie Meditationslehrer, Achtsamkeitstrainer, Coach für Entspannung & Mentaltraining, www. fitmedi-akademie.de

Augen-/Sehtraining

Das Sehen stärken - Sehtraining statt Brille, Kurs 22.-23.09., Einzelarbeit Kinesiologie, Firmentraining, www.NatuerlichBesserSehen.de, Info@a-s-z.de

Ayurveda

Ayurveda-in-Berlin Termine: Progressive Muskelentspannung 10-Wochenkurs: 1. ab 4.9., 9:30; 2. ab 6.9., 18 Uhr / Ayurvedische Küche-Kochkurs: 28.10. + 9.12. / Erlerne die Hohe Kunst der Ayurveda-Massage, Workshop: 13.-14.10. + 15.-16.12. / Fastenwoche nach Ayurveda mit Yoga in Strodehne: 11.-17.11.; Anmeldungen sofort möglich: Birgit Hänel Ayurveda-Therapeutin, 0.152-53615937, info@ayurveda-in-berlin.com, Details siehe www.ayurveda-in-berlin.com

Betreuung biete

Wir pflegen Ihre Lieben zu Hause in Achtsamkeit und Würde. Berlin-weit arbeiten wir in kleinen Stadtteil-bezogenen Teams. Schauen Sie bitte hier: www.care4me.berlin oder rufen uns an: 030-55224119. Auch wenn Sie gerne mitarbeiten wollen.

Energetische Psychologie

Behandlung von seelischen Belastungen, psychosomatischen Erkrankungen, körperlichen Beschwerden. Naturheilpraxis Scivias Tel.: 0172-2363514

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

(Familien-)Aufstellungen

28.-30.9. Aufstellung, Bewegung der Stille, Seminar & Fortbildung, Michendorf/Wilhelmshorst, angelikawinklhofer.de

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

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 11.9., 9.10., 20 Uhr, Seminar 12. - 14.10.2018 und 11. - 13.01.2019 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71. www.ifosvs.de



Hochsensibilität

Hochsensibel - und nun? Hochbegabt - was tun? Beratung & Coaching für Betoffene + Eltern. Cordula Roemer, 0173-6270020; sensibel-beraten.de

Hypnotherapie

Heilpraktikerin Psychptherapie, Elke Stein in Wilmersdorf, Hypnosetherapie, Lösungsorientierte Gespräche, 01793159787, stein_heilhypnose@gmx.de

Jodeln

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

Kartenlegen

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

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 Kinesiologieausbildung-Profi, WEu. Jahreskurse, Touch for Health, Muskeltest Intensiv, Ernährung kinesiologisch balancieren, Christiane Wolfes, 030-78705040 www. kinesiologie.net

Klangtherapie

Coresonance - Spirituelle Klangarbeit, Aktivierungen, Energiearbeit, system. Coaching und Lebensberatung in Berlin-Friedrichshain, www.coresonance.de, elias@coresonance.de

Körperarbeit

Berührung der Seele, Craniosacral Therapie, Coaching, Massage, Reiki bei HP Jutta Grabow, www. therapie-koerper-bewusstsein.de, Tel 030 61634067

Die Deutsche Gesellschaft für gesunde Psyche mbH sucht noch Therapeut/innen/en aus allen Fachrichtungen zur Vermittlung. Unverbindliche Kontaktaufnahme unter DeGePsych@web.de oder unser Kontaktformular auf der Webseite www.WeisseWolke.com

Lebenshilfe (mediale)

Gesundheit & Seelenpflege im Spreewald, Gesichtsdiagnostik, Heilsteinberatung - 0177.7992004, www. gesundheitsberatung-im-spreewald.de

Partnervermittlung

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

Psychotherapie

Energetische Psychotherapie bei Psychosomatischen Erkrankungen, Traumata, Ängsten, Süchten. HP Petra Schnoor, Tel.: 0172-236 35 14

HPP Dominik Hof Berlin - Psychotherapie & Psychosomatik - Emotionale Aufarbeitung + Hilfe. Hermannstr. 48, Berlin. hpp-dominikhof-berlin.de, T: 030-20275062, dominik.hof@gmx.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; 03328-309181

Angenehmes Praxisappartement für kleine Gruppen oder Einzelarbeit (50 qm) tage- oder stundenweise in Zehlendorf zuvermieten. Tel. 0172-3003163, Infos auf www.licht-sein-berlin.de

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

WER macht WAS KLEINANZEIGEN

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

Der Lotus Saal in Prenzlauer Berg (S Greifswalderstr.), ca. 75qm, kann für Yoga-Events, Seminare und regelmä-Bige Kurse genutzt werden. www. lotussaal.de, 030-43734746, info@ lotussaal.de

Helle ruhige Gruppenräume, Yoga, bodywork, 52 + 120 qm, zentral, Dachetage, T: 030-32662832, www. zen-shiatsu-schule.de

Vermiete in Mitte schönen hellen Praxisraum. Auch vermieten wir einen Raum für die Arbeit mit Gruppen. 0176/62501451

Reiki

Seminare I. Grad 21.-23.9., II. Grad 22.-23.9., IIIA-Meistergrad 2.-4.11.2018, Quereinsteiger willkommen. www. Barbara-Simonsohn.de, Tel. 040-89533

Reisen

Auszeit auf La Palma - Neue Wege gehen. www.KatharinaHubner.com Natur-Retreat in Irland. Einkehr in der Stille Südwest-Irlands hoch über dem Atlantik. Mal anders leben mit Sonne und Sternen, ohne Uhr, Smartphone, Internet, Strom und Alkohol im Cottage in den Bergen. Achtsam wandern im Gebirge & am Meer, sich in faszinierender Natur erden und einfach ganz natürlich sein. Kleine Gruppe. Nur drei Termine im Jahr 2019. www. irland-natur.de, Tel. 089-89623290, retreat@irland-natur.de

Reisen & Seminare

Traumhafte Delfinreisen im Roten Meer. Achtsames Schwimmen mit freilebenden Delfinen+Yoga mit Sarah Lucke: om-site.com/delfinreisen/ Kontakt: mail@om-site.com. Tel. 0177-4144798

Retreats

Wird Ihnen alles zuviel? Potenzial statt Stress leben, www.Tage-der-Stille.de

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

Schamanismus

Schamanische Heilarbeit und Energiemassagen Lösen von Besetzungsenergien und Flüchen, Auflösen von karmischen Verstrickungen, Reisen in die unteren und oberen geistigen Welten Auflösen und Heilen von körperlichen und psychischen Blockaden und Traumata. Berlin Friedrichshain, Ich freue mich auf Dich. Judith, www.energetischeheilung. life, 0176-8100 3764

Seminare

Eine Zeit der Liebe für Paare – Dieses Paar-Training richtet sich an Frauen und Männer, die bereit sind die volle Verantwortung für die Qualität ihrer Liebes-Beziehung zu übernehmen; mit Frank Fiess und Team: 30.09.-03.10.; Infos: www. frankfiess.de oder 030-25298700

Für Frauen: Gewaltfreie Kommunikation Einführung (Bildungsurlaub). ChanMi-QiGong 2-Jahres-Training, Mit QiGong + Achtsamkeit, d. Herz für sich öffnen, www.altenbuecken.de. 04251-7899

Liebe - Lebenskunst - Erfolg - Beginn des neuen Jahres-Trainings in den essenziellen Fähigkeiten des Lebens, mit Frank Fiess und Team: 07.-09.09.; Infos: www.frankfiess. de oder 030-25298700



Mi., 12. Sept., 20 Uhr: Sabine Groth

Die Heldinnenreise:

Wege zu den weiblichen Kraftquellen

Mi., 26. Sept., 20 Uhr: Stephan Konrad Niederwieser

Das Trauma von der Seele schreiben

Eine neue Methode zur Selbstheilung

Weitere Infos unter: 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

KLEINANZEIGEN WER macht WAS

Wochenendseminar: Inneres Kind sehen & annehmen. Sich selbst geben, was unsere Eltern nicht konnten. Nächster Termin: 05.-07.10.2018 für 280€ inkl. Unterkunft und Verpflegung. Weitere Informationen: www.seegers-praxis.de

Shiatsu

Berliner Schule für Zen Shiatsu, Ausund Weiterbildung seit 1997, GSD-anerkannt. www.zen-shiatsu-schule.de, T.: 32662832

Shiatsu-Grundkurs 15.+16.9., mit Edith Storch, 125€, Lerne eine entspannende Shiatsumassage zu geben. Auch Einstieg in die GSD-anerk. Shiatsu-Ausbildung. Infoworkshop kostenfreum 14.9., 18-20:30h, www.shiatsuzentrum.de Tel: 030.6151686

Spiritualität

Lesung in Allem was ist. Lesung & Mediale Beratung direkt am Telefon, www.my-seelenbalance.de, Tel. 0179-2405519

Tai Chi

TaiChi/QiGong in Kreuzberg-Mitte + Gindler/Gora-Atemarbeit seit 1981. Achtsamkeit, sinnliche Anatomie, Kassenzusch. G.M. Franzen: 030-3121239, moveri-berlin.de



Als Naturfriseure arbeiten wir ausschließlich mit 100% reinen Naturprodukten, Pflanzenhaarfarben und Naturkosmetik

- * Pflanzen-Haarfärbung
- * Haar-Energie-Arbeit
- * Haarausfall- und Kopfhautberatung
- * Kosmetik & Wellness

Berlin-Zehlendorf Berliner Straße 31 Tel. 030. 811 30 60

Gropiusstadt / Neukölln Fritz-Erler-Allee 120 Tel. 030. 603 82 67

www.friseur-molinari.de

Tanz/Tanztherapie

Bauchtanzkurs f. Anfängerinnen ab 21.09.2018, 8 Termine für 49 EUR (erm. mögl.). Jetzt buchen: VHS Mitte Berlin, www.shaktimorgane.de

Bewegung, Tanz, Begegnung mit Musik, ein freudvoller Weg von Heilung und Entfaltung, 1-tägiger Workshop Thema "in flow" am 1.9.2018. Bitte Infos anfordern unter guiomar.biodanza@gmx. net, www.biodanza-schule.de

Workshops

Er-Lösung-Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 14.-16.9. in Berlin, Haus Lebenskunst, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, Tel: 69 81 80 71, www.fosys.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 11.9., 9.10., 20 Uhr, Seminar 12. - 14.10.2018 und 11. - 13.01.2019 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Hildegard von Bingen Herbstkur -Heilung für den Darm, Themenabend, 15 €, 20.9.2018 um 19 Uhr, Berlin-Charlottenburg, Tel. 030-36430358



Mo–Sa 12:00–19:00 À la carte bis 17:30 Kleine, wechselnde Abendkarte 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

Enneagramm & Sellst-Erfahrung



Angelika-Winklhofer.de

Werbung

Warum werben? Machen Sie sich bekannt und bleiben Sie in Erinnerung. Wir kümmern uns um Ihre Präsenz, von der kleinen bis zur großen Anzeige. Melden Sie sich gerne bei uns: 030.61201600, www.kgsberlin.de

Zentren/Begegnung

Die Deutsche Gesellschaft für gesunde Psyche mbH sucht noch Therapeut/innen/en aus allen Fachrichtungen zur Vermittlung. Unverbindliche Kontaktaufnahme unter DeGePsych@web.de oder unser Kontaktformular auf der Webseite www.WeisseWolke.com

Ströme-Institut e.V., KörperPsycho-Therapie, Hermannstr. 48, 2. Hof, DG, 12049 Berlin, T. 030-6224224, www. stroeme.de



Rasant entspannt

Stress, verspannte Schultern, Rückenschmerzen, aber keine Zeit zum Entspannen? Prof. Dr. Norbert Fessler, der seit 2006 am Institut für Bewegungserziehung und Sport der Pädagogischen

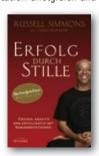


Hochschule Karlsruhe lehrt, hat ein Programm entwickelt, mit dem man ganz einfach Energie tanken kann. Ob im Büro, in der Bahn oder vor dem Fernseher: Die als "Karlsruher Entspannungstraining" (KET) bekannten Übungen sind jederzeit ohne großen Aufwand umsetzbar und führen im Nu zu neuer Konzentration, innerer Ruhe und geistiger Frische.

Prof. Dr. Norbert Fessler: Rasant entspannt -Muskelentspannung für zwischendurch, mit über 60 Übungen, Goldmann, München 2017, 160 Seiten mit ca. 70 Fotos, 12 Euro

Erfolg durch Stille

Der visionäre Unternehmer Russell Simmons verrät, wie er durch die Praxis der Meditation erfolgreich und gesund



geworden ist. Er zeigt, wie Sie durch die innere Stille Ihr ganzes Potenzial ausleben können, um so wirtschaftlichen Erfolg zu erlangen und sich spirituell zu entwickeln. Und dafür sind nur 2 x 20 Minuten Meditation pro Tag nötig! Auf sympathisch eingängige Weise gibt

Russell Praxistipps vom richtigen Sitzen bis hin zum Umgang mit störenden Gedanken.

Russell Simmons in Zusammenarbeit mit Chris Morrow: Erfolg durch Stille - Gesund, Kreativ und Erfolgreich mit Kurzmeditationen, Irisiana, München 2017, 208 Seiten, 16,99 Euro

Von der Bankerin zur Nonne

Emma Slade arbeitet für eine große Investmentbank in Hongkong, als sie auf einer Geschäftsreise nach Jakarta in ihrem Hotelzimmer als Geisel genommen wird. Danach ändert sich für sie alles. Plötzlich fühlt sich ihr Jetset-Leben als Teil der Finanzelite oberflächlich und falsch an. Emma setzt alles auf eine



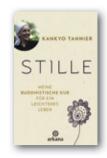
Karte und beschließt, noch einmal ganz neu anzufangen. Dieses Buch erzählt ihre Geschichte: Es geht um eine Reise um die Welt, die heilende Kraft des Yoga, um Menschen, deren Reichtum kein materieller ist. Und um die Frage, was am Ende bleibt.

Emma Slade: Befreit - Von der Bankerin zur buddhistischen Nonne, Kösel, München 2018, 320 Seiten, 20 Euro

Stille - ist die beste Medizin.

Stille, allein das Wort löst Sehnsüchte aus. Wir halten inne, die Sinne werden wach und wir können die zauberhaften kleinen Momente des Alltags wieder genießen. Kankyo Tannier ist eine französische Zen-Nonne – jung, lebendig, authentisch. Ohne Zwang und Dogma erzählt sie leichtfüßig und charmant, wie die Stille ihren Alltag erst lebenswert macht. Sei es, wenn sie die wortlose Sprache ihres Pferdes Efstur studiert. Oder sei es in der therapeutischen Arbeit mit Menschen, in der sie immer wieder erfährt, dass Stille eine große Heilkraft

besitzt. Wie nebenbei gibt sie uns dabei viele kleine Tricks an die Hand, wie wir die Stille in unser Leben einladen



können. Mit 21-Tage-Stille-Kur, um heilsame Einfachheit und tiefe Freude zu erfahren

Kankyo Tannier: Stille - Meine buddhistische Kur für ein leichtes Leben, Arkana, München 2018, 192 Seiten, 18 Euro

Gelassener in fünf Minuten

Katrin Schubert nutzte ihre langjährige Erfahrung in ganzheitlicher Medizin, um ein Erste-Hilfe-Programm zur Stressredu-



zierung in nur fünf Minuten zu entwickeln. So entstanden 20 leichte und beruhigende Übungen, z.B. Akupressur, Atemübungen, Bodytalk oder Visualisierungen, sollen in stressigen Situationen helfen wieder zur Mitte zu finden. Die Autorin erklärt die wissenschaftlichen Hintergründe der Übungen und wie diese im Alltag effektiv angewendet werden, auch eben mal zwischendurch am Arbeitsplatz.

Katrin Schubert, Fünf Minuten für mich - 20 einfache Techniken für Gelassenheit Lüchow/ Kamphausen, 2017,128 Seiten, 9,95 Euro

Nie mehr Müde

Erschöpfung und Energie-Mangel: Wer kennt das nicht! Die erfahrene Psychotherapeutin Tricia Woolfrey hat neun

einfache Strategien entwickelt, die jeden schnell wieder in die eigene Kraft bringen. Diese bieten darüber hinaus Methoden für eine nachhaltige Änderung des eigenen Lebensstils. So lernt man, in schwierigen Zeiten mit Herausforderungen souveräner



umzugehen und die guten Zeiten noch mehr zu genießen. Tricia Woolfrey verrät in dem Buch, welche neun Faktoren man beachten muss, um mehr Energie und weniger Stress im Leben zu haben.

Tricia Woolfrey: Nie mehr müde und erschöpft - 9 Strategien für mehr Energie, Knaur, Stuttgart 2017, 208 Seiten, 9,99 Euro

Fingerübungen für mehr Energie

Die in diesem Buch beschriebenen traditionellen chinesischen Übungen für die Finger sind kurz, effektiv und jederzeit durchführbar. Sie dauern nicht länger als zwei Minuten und können unauffällig und ganz leicht an jedem Ort praktiziert



werden. Sie eignen sich perfekt, um den Kopf wieder klar zu bekommen, Stress abzubauen und Nackenverspannungen zu lösen. Die Autorin schwört, selbst Erkältungen, Verdauungsstörungen und chronische Erkrankungen lassen sich mit ihrer Hilfe lindern.

Bernadett Gera: Energetische Fingerübungen - Konzentration fördern, Stress abbauen, Beschwerden lindern, Irisiana, München 2017, 96 Seiten mit 66 Abbildungen, 9,99 Euro

4-Minuten-Meditationen

In diesem Buch beschreibt die Autorin, dass niemand stundenlang auf dem Meditationskissen sitzen muss. um effektiv zu meditieren, nur vier Minuten täglich reichen aus, damit sich die positive Wirkung entfaltet. Richtig praktiziert, macht Meditation nachweislich glücklicher, attraktiver und gelassener, lindert emotionale und körperliche Beschwerden und verschafft ein wohliges, zufriedenes Lebensgefühl. Das innovative Meditationsprogramm von Rebekah Borucki lässt sich ganz einfach in jeden Alltag integrieren. Die hochwirksamen 4-Minuten-Meditationen sind jeweils auf konkrete Lebensthemen und -bereiche zugeschnitten. Sie beinhalten



kleine Mantras, stärkende Affirmationen, leichte Atemtechniken und kurze Reflexionsübungen.

Rebekah Borucki: Happy Minutes - 4 Minuten, die dein Leben verändern, Integral, München 2017, 304 Seiten, 16,99 Euro

Unbesiegbar leben

Guru Jagat animiert uns mit ihrer erfrischend ehrlichen Art, Yoga in unser Leben zu integrieren - egal wie fit wir sind. Die international bekannte Kundalini-Yoga-Lehrerin zeigt einfache Stellungen, Atemübungen und kurze Meditationen, die überall praktiziert werden können. Mit ihrem besonderen Ansatz wird aus Kundalini ein Rundum-Yoga, in dem Gesundheit, psychische und geistige Kraft sowie spirituelles Erwachen auf einmalige Weise zusammenkommen. Sie führen zu einem authentischen und energetischen Leben im Einklang mit sich selbst. Guru Jagat ist eine der jüngsten Kundalini-Yoga-Lehrerinnen weltweit. Sie lehrt auf moderne Weise eine alte Yoga-Tradition, die befähigt, Kreativität und geistige Klarheit zu fördern,



Stimmung und Energie deutlich zu steigern, Stress und Angst zu reduzieren, unseren Stoffwechsel zu verbessern, die yogischen Schönheitsgeheimnisse zu entdecken sowie den Alterungsprozess zu verlangsamen.

Guru Jagat: Unbesiegbar leben - Die Kraft des Yoga, Die Energie des Atems, Die Klarheit des Geistes, Knaur Balance, Stuttgart 2018, 264 Seiten. 19.99 Euro

Spaß am Laufen

Kennen Sie das: Der Wille, mehr Sport zu machen ist vorhanden, doch wie und wann soll man beginnen. In diesem Buch erfahren Sie, welche Ausrüstung es braucht, wie man kleine Wehwehchen behandelt und beweglicher wird, wie man seine Leistung steigert oder sich auf einen 5-km-Lauf, einen Marathon oder einen Trail vorbereitet. Mit den tollen Ernährungstipps lässt sich außerdem die Silhouette straffen! Das Buch enthält eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Anfänger, Expertentipps



für einen stufenweisen Trainingsaufbau und motivierende Sport- und Ernährungspläne. Außerdem ist das Buch reichlich mit inspirierenden Illustrationen gestaltet.

Florence Heimburger: Mein Leben in Balance - Laufen, in Form bleiben und Spaß dabei haben, LEO, 2017, 80 Seiten, 8,99 Euro

Achtsam Joggen

Wer schon einmal joggen war oder spazieren gegangen ist, kennt das erhebende Gefühl, ganz im Moment aufzugehen. Die Verbindung von körperlicher Aktivität mit Achtsamkeitsübungen ist laut Pullen die



perfekte Methode, um mit gedrückter Stimmung, Unruhe, Stress und Depressionen fertigzuwerden. Sie korrigiert selbstzerstörerische Denkmuster, gewichtet die Prioritäten neu. Das Buch bietet Ihnen eine Reihe einfacher mentaler Routinen, die das meditative, erholsame Potential der Bewegung freisetzen. William Pullen ist Psychotherapeut in London und Mitglied der British Association for Counselling and Psychotherapy.

William Pullen: Run for your Life - Achtsamkeit und Bewegung für ein glückliches und gesundes Leben, Klett-Cotta, Stuttgart 2018, 249 Seiten, 14,95 Euro

Hörbuch: Die schönen Dinge sehen

Schlicht und mit ungeahnter Tiefe zeigt der buddhistische Mönch, wie man dauerhaft das Glück findet in einer Welt, die sich



immer rascher verändert. Ob in der Liebe, im Beruf, in unseren Sehnsüchten oder unseren Enttäuschungen - es gibt stets den richtigen Moment, um Pause zu machen, zu staunen, zu lachen, zu weinen und Frieden zu finden. Wie man Achtsamkeit Stunde für Stunde lebt, zeigt Haemin Sunim in ebenso poetischer wie humorvoller Weise.

Auf 2 CDs hören Sie eine Auswahl der Texte aus dem Buch, gelesen von dem bekannten deutschen Schauspieler und Sprecher Robert Atzorn, der sich seit langem mit spirituellen Themen beschäftigt.

Haemin Sunim: Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst, Hörbuch gelesen von Robert Atzorn, 2 CDs, Scorpio, München 2018, 139 Minuten, 16,90 Euro

DVD: Illusion Tod

Gibt es ein Leben nach dem Tod? In den letzten Jahrzehnten wurde die Antwort auf diese bewegende Frage gefunden. Diese außergewöhnliche Dokumentation, zeigt aus der Sicht der Wissenschaft, dass diese Frage mit "Ja" zu beantworten ist. Unser Bewusstsein überlebt den Tod. Was bisher reine Glaubenssache war, ist nun zum Faktum geworden. Unser Sein, entstand aus dem allumfassenden Be-



wusstseinsfeld, bei dem unser Tod nichts weiter ist, als der Übergang in unser eigentliches "Zuhause". Das Ergebnis der Forschungen von Wissenschaftlern wie Max Planck, Erwin Schrödinger, Einstein oder Heisenberg: Die Materie ist nicht auf Materie aufgebaut. Im Grunde gibt es keinen festen "Stoff", nur Form und Verbindung. Alles ist mit Allem verbunden. Aus dieser "Software" entsteht unsere Realität, aber erst in dem Moment, wenn wir hinsehen. In dieser Dokumentation ist es gelungen, die wohl wichtigsten und renommiertesten Forscher aus den dafür relevanten Wissenschaftsbereichen für ein Interview zu gewinnen. Experten aus den Bereichen der Quantenphysik, Medizin, Neurologie, Psychologie und Biologie sowie sensitiv Begabte erläutern, dass unser Bewusstsein nicht vergeht.

Johann Nepomuk Maier: Illusion Tod -Jenseits des Greifbaren II, Spezial Edition, Horizon, Stuttgart 2018, 3 DVDs, 20,95 Euro

Buchhandlungen

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, 10719Berlin, 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:

Sabine Simon-Weidner 030. 6120 1602 redaktion@kgsberlin.de

Anzeigen: 030.61201600 anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen: 030.6120 1603 kleinanzeigen@kgsberlin.de

nächste Ausgabe: Oktober

Anzeigenschluss: Redaktion: 10.09.2018 Kleinanzeigen: 10.09.2018 Großanzeigen: 12.09.2018

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 08/2018

Bestseller aus dem Jim Humble Verlag





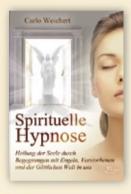




















LIEBE für die ZUKUNFT

MIT FRAGE-UND-ANTWORT-SITZUNG

Vortrag über die Liebe jenseits aller Unterschiede

Sonntag, 7. Oktober 2018 14.30 – 16.30 Uhr

im The Ritz-Carlton Hotel am Potsdamer Platz

(Der Vortrag ist in Englisch und wird simultan ins Deutsche übersetzt.)

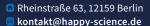
Spendenbeitrag 50,00 EUR

BITTE ANMELDEN UNTER

030 / 78 95 74 77

ONLINE ANMELDUNG **•**

de.happy-science.org



GESTIZ DIS GLAURENS 14,95 EUR ISBN: 978-465399415

NEU



GRÜNDER UND VORSITZENDER DER HAPPY SCIENCE GRUPPE



RYUHO OKAWA

