

KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN | www.kgsberlin.de



KGS

**Achtsamkeit
Innere Ruhe
Selbstvertrauen**

Glück

*... ist das Ergebnis
deiner inneren Einstellung*

**12
2018**

KGS
seit
1994



DHARMA BUCHLADEN

**Im Dezember
20% Rabatt auf Meditationskissen**



Dharma Buchladen,
Akazienstraße 17, 10823 Berlin
☎ (030) 784 50 80
Mo. - Fr.: 10-19 Uhr, Sa.: 10-16 Uhr
www.dharma-buchladen.de

Ohne Wurzeln keine Flügel

Familien- und Systemaufstellungen mit Gabriele Baring

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

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

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



Systemische Selbsterfahrung und Aufstellungen

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

Seminare

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



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: 8./9. Dezember 2018, 26./27. Januar 2019
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
Infobeitrag 9
Portrait 28

THEMA:

Glück

- 10 Selbstliebe?**
Wolf Sugata Schneider
- 12 Gesundheit, Lebensfreude, Freiheit und Leichtigkeit...**
Katja Rückstieß
- 15 Die Glücksapotheke**
Eike Harm
- 16 Sehnsucht nach dem All-eins**
Peter Maier
- 19 Die Liebe des kleinen Käfers**
Steffen Zöhl
- 20 Das Leben als Schule der Gelassenheit**
Birgit von Borstel
- 22 Achtsamkeit im Familienalltag**
Anne Hackenberger
- 24 Im Selbstvertrauen zur neuen Liebe finden**
Jochen Meyer
- 26 Oxytocin - Unsere Bindungsfähigkeit**
Andreas Krügers Serie über wichtige homöopathische Mittel
- 29 Zimt**
Heilpflanzentipp von Uta Kübler
- 30 Ein Versuch, die Welt zu verstehen**
Udo Grube
- 32 Astroservice**
- 46 Lesen & Hören**

Regelmäßige Rubriken

Termine & Events 34
Wer macht Was 38
Kleinanzeigen - Termine 42
Kleinanzeigen - Wer macht Was 44
Impressum 50

Coverbild: © AYAIimages_stock.adobe.com

Körper Geist Seele Verlag

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



HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

WINTER IN STELLSHAGEN
Zeit zum Erholen, zum Ausruhen, zum Genießen: Der Winter ist die Jahreszeit der Entspannung und inneren Einkehr. Genießen Sie beim Blick über die weiten Felder die Ruhe der winterlichen Landschaft.

Preise p.P. z.B. 3 ÜN/HP in 100% Bio-Qualität ab 266€ im DZ, 5 ÜN/HP ab 439€ im DZ, 02.12. bis 21.12.18 und 06.01. bis 01.02.2019 zw. So. & Fr.

www.gutshaus-stellschagen.de

Hotel Gutshaus Stellschagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellschagen
T 038825-44-0, F 038825-44-333 | DE-ÖKO-006
info@gutshaus-stellschagen.de, www.gutshaus-stellschagen.de

Veggie Hotels
100% VEGETARIAN



EIN SOUL-MOVIE
ÜBER DAS GEHEIMNIS DER LIEBE
ZU SICH SELBST.

NEU AUF DVD

DIE LIEBE DEINES LEBENS
ÜBER DAS GEHEIMNIS DER LIEBE ZU SICH SELBST

FSK 0
Freigegeben

SEBASTIAN GODER

WWW.HORIZONWORLD.DE



DIE JUGEND VON ASTRID LINDGREN

Von Pippi Langstrumpf über Ronja Räubertochter bis zum Michel aus Lönneberga: Kein anderer Name ist bis heute so untrennbar mit so vielen faszinierenden Kinderbüchern verbunden wie der von Astrid Lindgren. Ihre Geschichten haben bis heute die Kindheit von Millionen Menschen weltweit geprägt. Zudem setzte die „Schwedin des Jahrhunderts“ und Friedenspreisträgerin des Deutschen Buchhandels sich unermüdlich für die Rechte von Kindern ein. Ihre eigene Kindheit dagegen endete früh, als Astrid im Alter von 18 Jahren unehelich schwanger wurde - im Schweden der 1920er-Jahre ein Skandal. Der Film erzählt einfühlsam davon, wie die junge Astrid den Mut findet, die Anfeindungen ihres Umfeldes zu überwinden und ein freies, selbstbestimmtes Leben als moderne Frau zu führen. Weiterhin zeichnet ASTRID nach, wie diese Erfahrungen die späteren Werke und das Engagement der Autorin prägen sollten. Regie führt die mehrfache Berlinale-Preisträgerin Pernille Fischer Christensen, die das Drehbuch zusammen mit dem Kinderbuchautor Kim Fupz Aakeson schrieb: „Mein Film über die Jugend von Astrid Lindgren ist eine persönliche Hommage an eine der großartigsten Künstlerinnen Skandinaviens. Eine Liebeserklärung an eine Frau, die mit ihrer starken Persönlichkeit die herrschenden Normen von Geschlecht und Religion ihrer Gesellschaft gesprengt hat.“

Kinofilm: Astrid, 2018, Regie: Pernille Fischer Christensen, Darsteller: Alba August, Trine Dyrholm, Magnus Krepper, Maria Bonnevie, Hendrik Rafaelsen, ab 6. Dezember 2018 in den Kinos, Bild: © DCM / Erik Molberg Hansen

GLÜCK UND GELASSENHEIT IM LEBEN

Die Welt ist ein Meer voller Möglichkeiten. Wie wäre es, spielend leicht den eigenen Träumen zu folgen und ein sinnerfülltes Leben zu führen? Stattdessen fühlen sich viele Menschen in einem schnellen und komplexen Alltag voller Verpflichtungen gefangen. Anstelle von Leichtigkeit prägt Stress das Empfinden. Wie sich gelassen erreichen lässt, was man will, beleuchtet Cordula Nussbaum, Journalistin und Coach aus München, in diesem Vortrag. Seit über 30 Jahren beschäftigt sich die Expertin für Zeit-Management mit den Geheimnissen des persönlichen Erfolges.

Vortrag von Cordula Nussbaum: Glück und Gelassenheit im Leben - Wie wir Gegenwind in Rückenwind wandeln, Mo., 03.12.2018, 17:30 Uhr, Urania - Kleist-Saal, An der Urania 17, 10787 Berlin, Ticket 11,50 Euro, Reservierungen über 030-2189091, Infos auf www.urania.de

DAS ANDERE LEBEN IN DEUTSCHLAND

Aus der türkischen Provinz wird der 12jährige Oktay in die pulsierende Bundesrepublik der 80er Jahre katalpultiert. Er kann die Sprache nicht, seine Eltern kennt er kaum - keine optimalen Voraussetzungen für einen jungen Menschen, der das Leben liebt. Aber Oktay lässt sich nicht unterkriegen, auch von den Nackenschlägen, die das Schicksal für ihn bereithält. Regisseur und Autor Yilmaz Arslan gelingt ein sensibler Blick auf unsere Welt durch die Augen eines Kindes. Er zeigt uns in metaphernreichen Bildern die schönen und die hässlichen Seiten des Lebens. „Sandstern“ wirft Blicke in das



Leben in all seinen Facetten, mit seinen angenehmen und negativen Seiten - immer aus dem Blickwinkel des charakterstarken und brillanten Jungdarstellers Roland Kagan Sommer.

Kinofilm: Sandstern, Tragikomödie, Deutschland, Luxemburg, Belgien 2018, Regisseur: Yilmaz Arslan, Besetzung: Roland Kagan Sommer, Taies Farzan, Hilmi Sözer, Katharina Thalbach, Erdal Yildiz, ab 29. November 2018 in den Kinos, Infos zum Film auf www.sandstern-film.de, Bild: © Camino Filmverleih

DIE SCHNEIDERIN DER TRÄUME

Im modernen Mumbai der gläsernen Hochhäuser arbeitet die junge Witwe Ratna als Dienstmädchen für Ashwin, einen jungen Mann aus wohlhabendem Hause, der scheinbar alles hat, was es für ein komfortables Leben braucht. Ratna wiederum hat vor allem eins: den Willen, sich ein besseres Leben zu erarbeiten und ihren Traum zu verwirklichen, Mode-Designerin zu werden. Als Ashwins sorgfältig arrangierte Bilderbuch-Hochzeit platzt, scheint Ratna die Einzige zu sein, die Ashwins tiefe Melancholie versteht. Ashwin verliebt sich in das so zurückgenommene Hausmädchen, denn er entdeckt in ihr eine willensstarke und sinnliche Frau, die bereit ist, für ihre Träume einzustehen. Und auch Ratna entwickelt Gefühle für ihn. Dennoch ist sie für



beider Umgebung nur das Dienstmädchen, das von seiner Familie entsprechend behandelt wird. Die tiefe Verbundenheit zwischen den beiden macht ihnen nur zu bewusst, wie unvereinbar die Welten sind, denen sie angehören. So müssen sie wählen zwischen gesellschaftlicher Anerkennung und der Liebe – einer Liebe, die sich gegen alle politischen und kulturellen Widerstände behaupten muss und ihre Familien zerstören würde. Mit Sensibilität, Humor und starken, authentischen Schauspielern erzählt die indische Regisseurin Rohena Gera eine zarte Liebesgeschichte zwischen den Welten, die in einem Mumbai spielt, das ein wilder Schmelztiegel der Farben, Hoffnungen und Schicksale ist. Ein Film über Liebe, Familie, über Traditionen und Religion, ernst und wunderbar heiter zugleich.

Kinofilm: Die Schneiderin der Träume, Regie: Rohena Gera, ab 20. Dezember 2018 in den Kinos, Bild: © Neue Visionen Filmverleih



Zuckerfrei · Rauchfrei Alkoholfrei · Abnehmen

Mit der Weiss-Methode ins gesunde Leben starten!

Das sagen Teilnehmer:

„Ich trage jetzt zwei Kleidergrößen weniger.“
„6 Jahre rauchfrei nach nur einer Behandlung.“

Sehen Sie auf YouTube wie die Berliner Autorin Isabella Bach ihre Zuckersucht und Weizensucht mithilfe der Weiss-Methode besiegt.



WEISS-INSTITUT BERLIN

Behandlungstage 8.12.18 und 19.1.19

Info-Vortrag 6.12.2018

Limitierte Plätze. Bitte melden Sie sich an.

030- 726 212 02

weiss-institut.de



institut
weiss
natürlich suchtfrei



DIE ERSCHEINUNG

„Kommen Sie bitte in den Vatikan. Wir möchten dringend mit Ihnen sprechen!“ Dieser geheimnisvolle Anruf wird das Leben des renommierten Journalisten Jacques Mayano (Vincent Lindon) maßgeblich verändern. Im offiziellen Auftrag der Kirche soll er in Erfahrung bringen, was es mit der Marien-Erscheinung auf sich hat, die sich in einem Dorf im Südosten Frankreichs zugetragen haben soll. Die 18-jährige Anna (Galatée Bellugi) will dort der Jungfrau Maria begegnet sein. Die Pilger strömen bereits in Massen. Ein deutscher Priester (Anatole Taubman) plant die weltweite Vermarktung und der lokale Pfarrer scheint ein ganz besonderes Verhältnis mit dem streng gläubigen Teenager zu verbinden. Bei seinen Recherchen macht der hartnäckige Reporter zunehmend verstörende Entdeckungen. Immer näher kommt er der Wahrheit auf die Spur und setzt die Puzzleteile langsam zu einem Bild zusammen. Als Jacques schließlich seinen versiegelten Bericht an den Vatikan sendet, wird sich sein Leben nachhaltig verändert haben. Er hat eine Welt entdeckt, in der ein Beweis nichts wert ist und wo das Unsichtbare seine Geheimnisse behält. Der große Star der Grande Nation spielt die Hauptrolle in diesem raffinierten Thriller um Glaube, Wunder und Wahrheit - wie es ihn in dieser Form noch nicht gegeben hat. Vincent Lindon ist der renommierte Reporter Jacques Mayano, der unvermittelt einen höchst ungewöhnlichen Auftrag erhält. Im Namen des Vatikan soll der Journalist herausfinden, was es mit jener Marien-Erscheinung auf sich hat, die sich in einem Dorf im Südosten Frankreichs zugetragen haben soll. Die 18-jährige Anna (Galatée Bellugi) will dort der Jungfrau Maria begegnet sein. Die Pilger strömen bereits in Massen, ein deutscher Priester (Anatole Taubman) plant die weltweite Vermarktung. Die offizielle Kirche jedoch hat Zweifel. Je mehr Jacques recherchiert, desto geheimnisvollere Teile eines Puzzles kommen ans Tageslicht. Welche Dämonen der Kindheit plagen den gläubigen Teenager? Was hat es mit einem mysteriösen Verbrechen aus der Vergangenheit auf sich? Ist es nur Zufall, weshalb der Reporter diesen Auftrag bekam? Wird der Vatikan das Phänomen als Wunder würdigen? Für Jacques wird nach dieser Recherche jedenfalls nichts

mehr so sein, wie es war! Ein clever konstruierter Thriller mit Tiefgang, den Cannes-Preisträger Xavier Giannoli mit französischer Eleganz, psychologischer Präzision sowie einer ausgesprochen hochkarätigen Besetzung inszeniert: Von Bond-Bösewicht Anatole Taubman über Jungstar Galatée Bellugi bis Palmen-Preisträger Vincent Lindon, dem das Drehbuch auf den Leib geschrieben wurde.

Kinofilm: Die Erscheinung, Frankreich 2018, Regie: Xavier Giannoli, Besetzung: Vincent Lindon, Galatée Bellugi, Anatole Taubman, ab 13. Dezember in den Kinos, Bild: © filmperlen

GEGEN DEN STROM

Die Chorleiterin Halla ist eine unabhängige und warmherzige, eher in sich gekehrte Frau. Doch hinter der Fassade einer gemächlichen Routine führt sie ein Doppelleben als leidenschaftliche Umweltaktivistin. Bekannt unter dem Decknamen „Die Bergfrau“ bekämpft sie heimlich in einem Ein-Frau-Krieg die nationale Aluminiumindustrie. Erst mit Vandalismus und letztlich mit Industriesabotage gelingt es ihr, die Verhandlungen zwischen der isländischen



Regierung und einem internationalen Investor zu stoppen. Doch dann bringt die Bewilligung eines fast schon in Vergessenheit geratenen Adoptionsantrags Halles gradlinige Pläne aus dem Takt. Entschlossen plant sie ihre letzte und kühnste Aktion als Retterin des isländischen Hochlands. Bereits mit seinem großartig skurrilen Spielfilmdebüt „Von Menschen und Pferden“ erregte Benedikt Erlingsson international Aufmerksamkeit. Nun ist der isländische Regisseur zurück mit einer ebenso knochentrockenen wie politisch scharfzüngigen Komödie. Mit bildgewaltiger Poesie inszeniert er die betörend kargen Weiten Islands und bietet seiner Hauptdarstellerin Halldóra Geirharðsdóttir den perfekten Raum für eine brillante Performance. „Gegen den Strom“ ist Drama, Ökothriller, Komödie zugleich und begeisterte das Publikum der Semaine de la Critique auf dem Filmfestival Cannes 2018 und gewann als Eröffnungsfilm den Art Cinema Award auf dem Filmfest Hamburg 2018.

Kinofilm: Gegen den Strom, 2018, Regie: Benedikt Erlingsson, Besetzung: Halldóra Geirharðsdóttir als Halla, Jóhann Sigurðarson, Davíð Þór Jónsson, Magnús Trygvason Eliassen, ab 13. Dezember in den Kinos, Bild: © Pandorafilm

DIE KUNST, KEINE PERFEKTE MUTTER ZU SEIN

Es gibt Situationen, die jede Mutter kennt: Kaum ist der Schneeanzug angezogen, muss das Kind zur Toilette. Egal wie früh man aufsteht, den Kindergarten erreicht man gefühlt immer als letzte. Während das Kind Fußball trainiert, wird rasch der Einkauf erledigt, damit danach noch Zeit zum Spielen bleibt. Der Mama-Alltag gleicht einem Dauerlauf. „Und wo bleibe ich?“, fragen sich viele Mütter, die sich täglich zwischen Arbeit, Kind und Haushalt aufreiben. Woran erkenne ich, dass ich mich überfordere? Wie lerne ich, ohne schlechtes Gewissen auf mich zu achten, und wie mache ich mich von den scheinbar gesellschaftlich auferlegten Idealen frei, eine perfekte Mutter sein zu müssen? Nathalie Klüver, Journalistin, Autorin, Bloggerin, Mutter von drei Kindern zeigt auf, wie das gehen könnte.

Vortrag von Nathalie Klüver: Die Kunst, keine perfekte Mutter zu sein - Selbsthilfe für gerade noch nicht ausgebrannte Mütter, Fr. 7.12.2018, 19:30 Uhr, Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Ticket: 11,50 Euro, Reservierungen über 030-2189091, Infos auf www.urania.de

SPIRITUELLE LIEDER ZUR WEIHNACHTSZEIT

Für alle, die eine Alternative zu den Weihnachtsliedern, die in den Kaufhäusern erklingen sucht, gibt es das „Alternative Adventssingen“ mit den Organisatoren der Berliner „Nacht der Spirituellen Lieder“ Ali Schmidt und Michael Hustedt. Sie laden auch dieses Jahr am dritten Adventssonntag in die beheizte Martin-Luther-Kirche Neukölln ein: Dort singen alle gemeinsam besonders schöne und gehaltvolle spirituelle Lieder zur Weihnachtszeit aus verschiedenen Kulturen der Welt, auch passende Mantras, Sufi-Songs und Gospels. Dies ist eine gute Gelegenheit, sich selbst und einander weihnachtliche Singfreude zu schenken, das Herz zu wärmen und die dunklen Tage zu erhellen.



Alternatives Adventssingen mit Ali Schmidt (Gitarre) und Michael Hustedt (Traversflöte), So., 16.12.2018, 15 - 17 Uhr, Martin-Luther-Kirche, Berlin-Neukölln. Eintritt 10,- / ermäßigt 5 Euro. Der Nettoerlös des Nachmittags geht an bedürftige Familien und Flüchtlinge in Neukölln. Info unter www.eli-berlin.de, Bild: © Ali Schmidt

Vom Leben nach dem Tode



«Geborgenheit» gibt Ihnen Antwort auf viele Lebensfragen. Es schildert unser Dasein vor der Menschwerdung und unser Fortleben über das Erdendasein hinaus.

Prof. Dr. Walther Hinz

Geborgenheit

ABZ Verlag Zürich • 317 Seiten

€ 9,50 • ISBN 978-3-85516-018-1

EINFACH LIEBE

Entspannte Sexualität leben



Das Einfach Liebe Retreat mit Ela und Volker Buchwald.

Kommende Termine für den fünftägigen Prozess:

www.einfach-liebe.de

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

JAHRESAUSKLANGSINGEN

Die Zeit zwischen den Jahren birgt eine besondere Kraft in sich und ist eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Menschen für Frieden, Wohlergehen und Mitgefühl zu singen und mit frischer positiver Energie ins Neue Jahr zu gehen. Mit Leidenschaft und Herzenswärme begeistert die Musikerin, Sängerin und Kompo-



nistin Petti West Menschen jedes Alters fürs Singen und deren nachhaltige Wirkung. Ihre Liedauswahl besteht aus Mantras, Gospel, Taizé, indianische, hawaiianische und Maorilieder aus Neuseeland, die tief berühren und die Herzen für Verbundenheit, Leichtigkeit und Glückseligkeit öffnen.

Jahresausklangsingen unter dem Motto: Glücklich ins neue Jahr, So. 30.12.2018, 17-19 Uhr, Johannesstift, Clubhaus im Simons- hof, Schönwalder Allee 26/14, 13587 Berlin, Eintrittspreis: bei Vorkasse bis 23.12.2018, 15 Euro, danach 18 Euro, Info/Anmel- dung: info@singen-fuer-die-seele.de, 030.3325551, www.singen-fuer-die-seele.de, Bild: © christine krahel - Fotolia.com

DREI GESICHTER

Die bekannte iranische Schauspielerin Behnaz Jafari erhält eine Videobotschaft eines weiblichen Fans. Gemeinsam mit ihrem Freund, dem Regisseur Jafar Panahi, macht sie sich auf die Suche nach dem Mädchen.



Die Reise in den Norden des Landes birgt überraschende Begegnungen: Dorfbewohner, die einspurige Bergstra- ßen mit cleveren Hupecodes passierbar machen; alte Frauen, die in ausgehobenen Gräbern Probe liegen, und potente Zuchtbullen, die den Weg versperren. Im Bergdorf des Mädchens angekommen, versuchen die beiden das Geheimnis um das Video endlich zu lösen. Nach dem Berlinale-Gewinner „Taxi Teheran, der die Herzen der Zuschauer im Sturm eroberte, nimmt uns Jafar Panahi in seinem liebevollen Roadmovie „Drei Gesichter“ erneut mit auf eine pointenreiche Fahrt durch seine Heimat. Mit Humor und Herzlichkeit gelingt dem iranischen Regisseur ein hoffnungsvolles Plädoyer für Freiheit und Menschlichkeit, das aktueller und globaler nicht sein könnte. Ein intelligentes, clever charmantes Kinovergnügen.

Kinofilm: Drei Gesichter, Iran 2018, Regie, Drehbuch, Kamera: Jafar Panahi, Besetzung: Behnaz Jafari, Jafar Panahi, Marziyeh Rezaei, ab 26. Dezember in den Kinos, Bild: ©Jafar Panahi Film Production

DON KOSAKEN CHOR

Der Original Don Kosaken Chor Serge Jaroff war wohl der berühmteste Chor weltweit und das über fast sechs Jahrzehnte von 1921 bis 1979. Nach einer ca. zwölfjäh- rigen Pause ist der Chor unter der Leitung von Wanja Hlibka, dem ehemals jüngsten Solisten Serge Jaroffs mit



unverminderter Popularität in den großen Konzerthallen und Kathedralen in Europa und auch im fernen Osten zu hören. Bemerkenswert ist, dass der Chor in allen Ländern und fremden Kulturen mit derselben Euphorie und Begeisterung aufgenommen wird, was bestätigt, dass Musik Menschen und Völker verbinden kann, auch wenn die Sprache nicht von allen verstanden wird. Die Art der Interpretation der Gesänge, sowie die stimmlichen Mög- lichkeiten der Sänger, die ausnahmslos auch als Solisten in Erscheinung treten, sind ebenfalls Garant dafür, dass die typischen klanglichen Besonderheiten dieses Chores erhalten bleiben. Die sechzigjährige künstlerische Arbeit Serge Jaroffs wird somit in authentischer und unnachahm- licher Weise fortgeführt.

Konzert: Don Kosaken Chor unter der Leitung von Wanja Hlib- ka, Do. 03.01.2019, 20:00 Uhr, Konzerthaus Berlin, Großer Saal, Gendarmenmarkt, 10117 Berlin, Eintrittspreise: 21,- / 37,- / 40,- Euro, Tickets unter: www.arton.de, Bild: © arton

The Journey von Brandon Bays

Erfahrungsabend mit Bettina Hallifax in Berlin



Die Methode "The Journey" ist die Software, die dein inneres Navi wieder auf Lebensfreude ausrichtet. Wenn du dich auf dem Weg des Lebens irgendwie verloren hast, hilft sie dir dabei, herauszufinden warum. Und sie hilft dir dabei, das warum zu lösen.

Verschiedene geführte Prozesse geben dir den Zugang zu deinen Gefühlen und zu den belastenden Erinnerungen, Glaubenssätzen oder Lebenslehren deiner Vergangenheit, damit du sie ein für alle Mal auflösen und loslassen kannst. Du baust wieder eine gesunde Beziehung zu dir selbst und zu deinen Gefühlen auf, lernst sie und dich wieder zu lieben – neu und doch so vertraut.

Erfahre selbst, was "The Journey" in deinem Leben bewirken kann.

Erfahrungsabend:

Am 25. Januar 2019 um 19 Uhr stellt Bettina Hallifax, Journey Presenter, die Methode "The Journey" vor und begleitet die Teilnehmer*innen auf kleine innere Prozesse zum Kennenlernen dieser Methode. Der Abend findet im Seminarzentrum Aquariana in Kreuzberg statt.

Seminar:

Vom 02. - 03. März 2019 findet das Einstiegsseminar "Journey Experience" mit Bettina im Gut Saunstorf, einem herrlichen Ort des Rückzugs, statt.

Mehr über "The Journey" erfährst du unter www.brandonbays.de. Gerne kannst du uns auch über: germany@thejourney.com oder 030-48491638 erreichen. Wir freuen uns auf deinen Kontakt.

Der Schlüssel zu deiner Seele Energieübertragung

Alles Leben besteht aus Energie.

Mit dieser Information wird klar, dass wir die Energien lenken und sie wirkungsvoll positiv in unser Leben einbringen können.

- mit Energie Glaubenssätze ändern...
- mit Energie Liebe empfangen...
- mit Energie Werke vollenden...
- mit Energie kraftvoll leben...
- mit Energie lichtvoll leben...
- mit Energie Reichtum & Wohlstand leben...
- mit Energie zu Dir finden...
- mit Energie dem Leben vertrauen...
- mit Energie Liebeskummer und Trauer überwinden ...

www.Amorra.de

Brigitte Rosenbaum

0175.2421001 • 0511.89905790 • info@amorra.de • Skype: merlin merlin



Wolf Schneider

Selbstliebe

Verrückte Welt. Wie kann es sein, dass ein Mensch sich nicht selbst liebt? Dort wohnst du doch, in diesem Körper – und den magst du nicht? Der bist du doch, den sie da mit deinem Namen nennen, und der sich selbst so nennt – und den lehnt du ab?

Wir leben fast ausnahmslos in Körpern, unter Umständen und mit Identitäten, die wir nicht vollständig akzeptieren. Das ist die Quelle von unendlich viel Leid. Vermeidbares Leid.

Das Ego-Bashing

Nun gibt es in den spirituellen Szenen – trotz all der dort gewiss auch vorhandenen Weisheit – die Praxis des Ego-Bashings. Sie besteht darin, dass du das All-Eine, das Verschmelzen mit dem kosmischen Ganzen, den Himmel, Gott, das Du oder die Selbstlosigkeit zu erreichen versuchst, indem du die auf dich selbst bezogenen positiven Gefühle für minderwertig und zu überwinden erklärst. »Noch« bin ich so sehr im Ego, sagst du zu dir selbst, weil es dir nach diesem leckeren Stück Kuchen dort vor deinen Augen gelüftet. Wärest du spiritueller, würdest du in deiner stillen, hoch entwickelten Bescheidenheit diesen Genuss einem anderen Menschen gönnen. Noch willst du schön sein, gesund, zufrieden und ausgeruht, anstatt deine Pflichten perfekt auszuführen und nur für die anderen Menschen da zu sein, was sich für ein spirituell hoch entwickeltes Wesen doch gehört. Solch eine Vorgehensweise – ich nenne sie hier Ego-Bashing, das Eindreschen auf das vermaledeite Ego – ist nicht gut, denn sie führt zu Heuchelei und persönlichem Unglück, was wiederum in einer Negativspirale auf die soziale Umgebung dieses Ego-Bashers rückwirkt. Unglück erzeugt weiteres Unglück. Man nennt es Teufelskreis, aber es ist eher eine Spirale als ein Kreis, eine Spirale sich exponentiell entwickelnden Unglücks.

Wir sind verbunden

Deshalb behaupte ich, dass die Selbstakzeptanz – besser: Selbstliebe – das A & O für das Lebensglück jedes einzelnen ist. Und nicht nur das, sie ist auch entscheidend für das Glück der sozialen Umgebung dieses einzelnen, der ja nie ein einzelner ist. Wir sind miteinander verbunden. Das Glück oder Unglück von jedem von uns wirkt hinaus auf alle anderen, mit denen wir zu tun haben.

Wenn du dich selbst nicht liebst, wirst du von keinem anderen die dir gegebene Liebe akzeptieren können. Du wirst es für einen Irrtum halten, wenn dieser andere dich liebt, weil du doch weißt, wie wenig liebenswert du bist; schließlich wirst du diesen Liebenden für einen Idioten halten, denn wie kann man so dumm sein, sich ausgerechnet in jemand wie dich zu verlieben. Und umgekehrt: Wenn du dich selbst liebst, wirst du alle, die dich lieben, zu ihrer Wahl beglückwünschen und ihnen gratulieren für diese goldrichtige, intelligente Entscheidung ihres Herzens – und dieses Glück strahlt auf dich und alle zurück, mit denen du zu tun hast.

Selbstmitgefühl

In den spirituellen und therapeutischen Szenen und bei den Selbstverbesserern grassiert seit einiger Zeit ein neuer Modebegriff: das Selbstmitgefühl (self compassion oder mindful self compassion). Für einige, die des Acht-samkeitshypes überdrüssig sind, wird er diesen Begriff ablösen, denn er ist neu und noch nicht so verbraucht. Aber wer hat da eigentlich Mitgefühl mit wem? Genau genommen setzt diese Haltung eine Art Schizophrenie voraus, denn ich muss mich dazu in einen Mitgefühl gebenden und einen Mitgefühl nehmenden Teil aufspalten. Da wir jedoch sowieso und schon immer in uns gespaltene Wesen sind, kann die Wirkung durchaus eine gute sein: Ein Teil von mir kümmert sich mitfühlend, nachsichtig, liebevoll um einen anderen Teil von mir selbst. Das ist auf jeden Fall besser als das Sich-Peitschen zu hohen Zielen, umso mehr, wenn es Ziele sind, die durch Stress und Peitsche nicht zu erreichen sind, wie Liebe, Gelassenheit, innerer Frieden, Glück.

Boshaft sein

Schwieriger wird es, wenn wir Liebe, Akzeptanz und Selbstmitgefühl Eigenschaften von uns entgegen bringen sollen, die krass negativ sind. Wenn wir das Bedürfnis haben, einem andern Menschen grundlos eine reinzuhauen, uns zu rächen oder jemand leiden zu sehen, sollen wir auch dann liebevoll mit dieser Eigenschaft umgehen? Mit der Eigenschaft ja, sage ich, aber ohne den Tatimpuls zu unterstützen.

Das Bedürfnis sich zu rächen oder einen anderen Menschen leiden zu sehen will genauso geliebt werden, wie alles andere. Es zu lieben heißt, ihm zu sagen, dass es da sein darf: Du bist willkommen, du Wut, Trauer, Neid, Rachegefühl oder sogar Mordlust, denn du bist ein Zeichen von Lebendigkeit, Engagement, Kraft, Vitalität. Weil das Ausführen der Tat jedoch alle Beteiligten, auch den Täter, ins Unglück stürzen würde, wäre dies eben gerade nicht liebevoll. Hierfür müssen wir zwischen dem Gefühl, eine Tat ausführen zu wollen und dem Impuls zur tatsächlichen Ausführung unterscheiden können. Der Boshafte (also jeder von uns) darf dazu nicht selbstignorant sein und muss fähig sein, ein aufkommendes Gefühl in seiner Entwicklung genau zu beobachten. Es zu verdrängen ist dabei keine gute Lösung, denn das macht krank. Außerdem lauert es dann im Verborgenen auf eine Gelegenheit, den ahnungslosen Verdrängungskünstler hinterrücks zu überfallen – ein Tat »im Affekt« nennt man das dann.

Selbstherrlichkeit

Ist nicht Selbstliebe nur die Vorstufe zu Selbstherrlichkeit, Arroganz und Rücksichtslosigkeit? Und zum Narzissmus, von dem wir in diesen postfaktischen, profil-süchtigen Zeiten eh schon genug haben? Ich halte im Gegenteil Narzissmus, Eitelkeit, Arroganz und Rechthaberei für Zeichen eines Mangels an Selbstliebe.

Es ist eine Überkompensation: Eigentlich hältst du dich für einen Loser, für hässlich, schwach oder inkompetent. Um dich dieser vermeintlichen Tatsache nicht stellen zu müssen, sie nicht ‚an dich ran zu lassen‘, versuchst du nun, dir zu beweisen, dass es nicht so ist, indem du dich in die Pose des Gegenteils wirfst.

Dabei wäre Selbstherrlichkeit gegenüber Selbsterniedrigung die bessere Wahl. Zugegeben, das Prahlern über die eigenen Vorzüge kann nerven. Andererseits finde ich das Gejammer über die eigene Unfähigkeit oder Unwürdigkeit, die man sich autosuggestiv verpasst hat, noch schlimmer. Für wen man sich hält, ist immer das Ergebnis einer Interaktion von Fremdbild und Selbstbild, Suggestion und Autosuggestion.

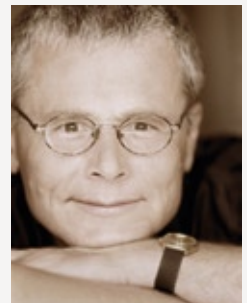
Du weißt ja nicht, wer du bist und warum das Universum dich gerade mit diesen Eigenschaften ins Leben geworfen hat und in diese Umstände, die du da vorfindest. Keiner weiß das. Also darfst du beides selbst gestalten und das Beste draus machen.

Wir sind die Mitte der Welt

Kraft meiner Selbstherrlichkeit sage ich deshalb nun dies: Es ist besser sich zu lieben und gut zu finden als sich zu hassen oder sich nachhaltig zu bedauern. Denn du und ich, wir sind die Mitte der Welt. Wie wir uns fühlen und uns selbst beurteilen, das strahlt aus. Wenn die Mitte sich liebt, wird auch die Peripherie etwas davon abbekommen. Heißt es doch schon in den Geschichten aus dem alten China, dem »Reich der Mitte«: Wenn der Kaiser glücklich ist, dann ist Frieden im Land. Du und ich, wir alle sind die Kaiser. Der Kaiser soll nackt sein? Hat da nicht grad eben ein Kind gelacht über seine eingebildeten neuen Kleider? Egal. Die Einsichtigen unter uns wissen, dass wir alle nackt sind. Die Welt ist ein Hologramm. Jeder Teil des Universums ist die Mitte und jeder von uns der Kaiser seiner Wahrnehmung. Mit welcher Identität wir gerade bekleidet sind, ist eine Sache der Perspektive.

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

Wolf Sugata Schneider Jg. 52.
Autor, Redakteur, Kabarettist.
1985-2015 Herausgeber der
Zeitschrift Connection
Blog: www.connection.de
Kontakt: schneider@connection.de
Workshops und Seminare auf
www.bewusstseinerheiterung.info



Gesundheit, Lebensfreude, Freiheit und Leichtigkeit...

Kurzum: *Glücklich-sein* ist wohl das, was sich jeder von uns für sich selbst und seine Liebsten wünscht. Das Bestreben danach liegt tief in uns. Doch leider sind die meisten Menschen weit davon entfernt.

Vielleicht hast du mehr Glück als andere und bist erfolgreich in dem was du tust. Und vielleicht geht es dir gesundheitlich recht gut. Zumindest gibt es immer wenigstens einen Menschen, dem es schlechter geht als dir. Vielleicht lasten auf deinen Schultern nicht gar so viele Probleme und ja, es gibt Menschen, die weniger frei sind als du. Aber soll es das jetzt sein? Reicht es dir „recht zufrieden“ zu sein? Oder wagst du die Hoffnung, dass es auch für dich, so wie für jeden anderen Menschen auf dieser Welt, möglich ist, wahrhaftig glücklich zu sein?

Denn ist es nicht so, dass du viele deiner Träume und Wünsche nicht lebst? Dass du durchaus gesünder, beweglicher, kräftiger sein könntest? Du doch, wenn du in dich gehst, eine gewisse Schwere spürst, welche du vielleicht gar nicht erklären kannst oder du zwar weißt, dass du innerlich frei bist, aber dies im äußeren kaum leben kannst?

Was ich damit sagen will ist: Du hast das Recht und die Möglichkeit in all deinen Lebensbereichen wirklich glücklich zu sein und in jeder Sekunde deines Lebens Leichtigkeit und Freude in deinem Herzen zu spüren. Und du hast das Recht und die Möglichkeit absolut gesund und frei zu sein.

Dies heißt nicht, dass du nicht auch mal eine Erkältung hast oder Rückenschmerzen, und es soll auch nicht heißen, dass du keine Wut oder Trauer spüren wirst. Dies gehört gerade am Anfang deines Weges unbedingt dazu. Denn gerade wenn es um unsere Gefühle geht, verfallen wir schnell ins Verdrängen, Unterdrücken, Sich-selbst-belügen und Verleugnen. Nein, es geht darum, dass du erkennst und verstehst, dass es möglich ist, wahrhaftig glücklich zu sein und du dich auf die aufregende Reise dorthin begibst.

Die Kehrseite von Zufriedenheit

Natürlich sind wir innerlich immer frei, und ja, wir können, wenn wir wollen, von jetzt auf gleich zufrieden sein mit allem was in unserem Leben und auf der Welt ist.

Aber ich sehe da die Gefahr des Stillstandes, und dass alles so bleibt wie es jetzt ist. Wer hinnimmt nicht frei entscheiden zu können, wo und wie er leben will, der geht weiterhin tagtäglich zu einer Arbeit, die er nicht mag. Menschen, die an Arthrose leiden und dies hinnehmen, fangen nicht an sich mehr zu bewegen und über den Umgang mit ihrem Körper nachzudenken. Wer hinnimmt, dass Kinder

geschlagen und missbraucht werden, der sucht und findet keine Lösungen, wie wir die Welt verändern können, dass so etwas nicht mehr passiert. Und damit meine ich nicht das Verlangen nach höheren Strafen und besserer Überwachung. Wir sollten fähig sein, eine Welt zu erschaffen, in der niemand es mehr nötig hat, aus welchem Grund auch immer, gewalttätig zu sein.

Wir hungern nicht, haben ein Dach über dem Kopf. Es geht uns doch eigentlich ganz gut. Aber müssen wir wirklich erst in eine Katastrophe schlittern, bevor wir aus unserem „recht Zufriedenheits-schlaf“ erwachen?

Wenn du mit etwas zufrieden bist, bist du nicht wahrhaftig glücklich damit. Es scheint nur nicht besser zu gehen und deswegen gibst du dich damit zufrieden – du nimmst es hin und Stillstand entsteht. Da aber in uns allen der tiefe Wunsch liegt, wahrhaftig glücklich zu sein, breitet sich trotz der äußeren Zufriedenheit eine latente Unzufriedenheit aus, die wie Nebelschwaden alles etwas grauer erscheinen lässt und auf unser Herz drückt. Und wenn du in dich gehst und ehrlich fragst: „Bin ich glücklich?“, kannst du diese leichte Schwere im Herzen spüren – so lange bis der Verstand einsetzt und alles wieder gut redet.

Der Beginn des Glücklich-seins

Wenn du nun aber den Gedanken zulassen kannst, dass es möglich ist, ein Leben zu führen, in welchem du wahrhaftig glücklich bist und auch die Menschen um dich herum, dann erstrahlt der erste Funke in dir. Bewahre ihn gut, damit er nicht wieder erlischt, indem du dir diese Möglichkeit immer wieder vor Augen führst und spüre die Sehnsucht. Die Sehnsucht, welche nun aus den tiefen deines Seins emporsteigt. Halte sie fest, denn sie ist es, welche dich immer wieder auf den richtigen Weg führt, welche dir Schwung und Motivation gibt, die dafür sorgt, dass du dran bleibst, beim Erfüllen deiner Träume. In diesem Moment findet Selbstermächtigung statt. Und zwar in dem Moment, in dem du den Gedanken zulassen kannst, dass es möglich ist, hast du erkannt, dass es in deiner Macht liegt, dir das Leben zu erfüllen, welches du dir wünschst. Allerdings ist dieser Gedanke – selbst die kleinste Ahnung davon – bei sehr vielen Menschen noch weit entfernt, da sie sich selbst verloren oder nie gefunden haben. Wiederum viele haben schon eine Ahnung und spüren eine Sehnsucht nach diesem wahrhaftigen Glück. Aber es scheint sehr schwer, diese Sehnsucht zu verwirklichen, wenn man gar nicht so recht weiß, wer man eigentlich ist und was man will. Und trotzdem ist es aufregend und belebend, wenn du dir die Sehnsucht bewahrst und einfach weiter gehst.

25 Jahre

AYURVEDA-KÜREN IM HÖCHLAND
VON SRI LANKA



Greystones-Villa

AYURVEDIC HEALTH CARE RESORTS SRI LANKA

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





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

Entdecken Sie diesen wunderbaren Kraftort für sich!

Mehr Informationen: www.greystones-villa.de oder facebook.com/GreystonesVilla

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

Der Weg ins Glück

Das erste und wichtigste ist, dass du bei dir anfängst. Die äußere Welt verändert sich ganz von allein, wenn du dich veränderst. Und verändern tust du dich in dem Moment, in dem du anfängst, dich kennenzulernen, dich wahrzunehmen, dir zuzuhören und dich ernstzunehmen.

Es geht dabei nicht darum, zu entdecken, was nicht mit dir stimmt. Es geht darum, dich kennenzulernen so wie du eben bist - ohne Beurteilung und vor allem ohne Verurteilung. Sei ein urteilsfreier, außenstehender Beobachter. Beobachte deine Gedanken, deine Gefühle, deine Reaktionen, deine Verhaltensweisen, deine Charakterzüge. Vergiss auch deinen Körper nicht. Auch ihn solltest du öfter bewusst wahrnehmen, sowie auch deine Einstellung zu und deinem Umgang mit ihm. Schau dir dein eigenes Leben an, lass es einfach mal Revue passieren. Und dann kannst du, ganz für dich, entscheiden, welche Gedanken dir nicht gefallen, in welchen Situationen du anders reagieren möchtest, was du in deinem Leben verändern willst. Richte dich bei der Suche ganz nach dir aus. Es ist absolut unwichtig, was irgendein anderer von dir erwartet, oder was du meinst wie du sein müsstest. Gehe in dich und frage dich, was dich glücklich macht.

Es gibt keine Allgemeingültigkeiten. Nur du allein entscheidest darüber, was für dich gut und was für dich schlecht ist.

Lass mich dies an einem Beispiel erläutern: Bei deiner Selbstbeobachtung stellst du fest, dass du schon bei der Fahrt zu deinem Arbeitsplatz ein extremes Unlustgefühl bekommst. Und im Prinzip hast du immer wieder schlechte Gedanken und regst dich auf über deinen Chef, deine Mitarbeiter, die Art wie die Arbeit ausgeführt werden soll, über dein kleines Büro und deine Rückenschmerzen. An manchen Tagen ist es schlimmer, an anderen bist du trotz allem recht fröhlich. Wie kommst du nun dazu zu sagen, du hast schlechte Gedanken? Weil das Gefühl, welches mit den Gedanken einhergeht, kein glückliches ist. Nicht der Inhalt deiner Gedanken ist dafür maßgebend, ob du sie als schlecht beurteilst, sondern dein Gefühl dabei.

Nun hast du dies festgestellt und Tag für Tag beobachtet, und es gefällt dir nicht, denn es macht dich nicht glücklich. Was nun? Musst du deine Einstellung ändern? Dich ein bisschen mehr zusammenreißen, deine negativen Gefühle und Gedanken unterdrücken und einfach nur positiv denken? Nein! Denn dann würdest du dich wieder verleugnen, dich nicht ernst nehmen und dir dein Glück verwehren.

Was also sonst? Frage dich, wie du es gerne haben würdest. Denke aber daran, dass du nur dich selbst und niemand anderen ändern kannst!

Was stört dich an deinem Chef, deinen Kollegen, deiner Arbeit? Wie würdest du es denn machen? Warum suchst du dir nicht einfach eine andere Arbeit? Welche Ängste blockieren dich vielleicht? Weißt du denn überhaupt was du gerne arbeiten möchtest, was dein Herzenswunsch ist?

Was ich damit sagen will ist: Wenn du dich selbst beobachtest, dann wirst du Dinge erkennen, die dir gut an dir gefallen und andere, die dir nicht gefallen. Entscheidend ist nicht der Inhalt dessen was du entdeckst, sondern dein vorhandenes oder fehlendes Glücklich-sein.

Wenn du fehlendes Glücklich-sein entdeckst, dann wird es Zeit dich zu fragen, wie du dies ändern kannst. Dazu ist es wichtig herauszufinden was du willst, wie dein Leben aussieht in welchem du glücklich sein könntest. Dies klingt vielleicht, als wenn nur äußere Umstände uns glücklich machen können und auf das Warten darauf. Aber das ist es nicht. Der große Unterschied besteht darin, ob du auf äußere Umstände wartest, die dich glücklich machen, oder ob du dir überlegst, in welchen Lebensumständen du glücklich sein kannst und diese tatsächlich verwirklichst.

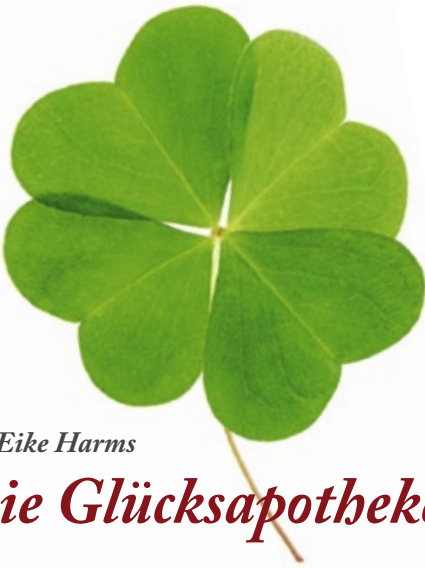
Kommen wir zu dem obigen Beispiel Arbeitsplatz zurück. Du hast festgestellt, dass du so, wie es ist, nicht glücklich bist und vermutest vielleicht, es liegt an der Arbeit selbst. Nun gehst du in dich. Gehst in das Gefühl absoluten Glücks mit der Fragestellung: „Was will ich arbeiten?“ Nun werden Bilder auftauchen, Gedanken oder anderes, in denen du siehst, was du tust, wenn du mit Glück erfüllt bist.

Vielleicht bist du auch auf den Gedanken gekommen, dass deine derzeitige Arbeit genau das richtige ist, du aber mit dem Chef nicht einverstanden bist. Dann gehst du ebenso in dich mit dem Gefühl absoluten Glücks und mit der Fragestellung: „was kann ich machen, wie will ich mit ihm kommunizieren?“ Und auch dann werden Bilder entstehen, Ideen und Inspirationen.

Du gehst also ins Glücklich-sein, und um dieses Gefühl herum gestaltet sich dann dein Leben und nimmt Formen an. Dazu zählt, dass du eine Lebensweise annehmen wirst, die dir und deinem Körper gut tut und welche deine Selbstheilungskräfte unterstützt. Dies bringt Gesundheit in dein Leben. Du wirst eine Arbeit finden und sie so ausführen, dass sie dich erfüllt. Du wirst deine Ängste und negative Glaubenssätze auflösen und auf eine offenere, ehrlichere und liebevollere Art mit dir und anderen Menschen kommunizieren. Dies bringt Leichtigkeit und Lebensfreude mit sich.

In diesem Moment lebst du deine innere Freiheit und es entfaltet sich eine wunderbare inspirierende Kreativität, welche es dir ermöglicht, nach und nach die Welt um dich herum so zu verändern, dass du auch mehr und mehr die äußere Freiheit erleben wirst.

Katja Rückstieß ist Heilpraktikerin und Physiotherapeutin. Weitere Infos zu Ihrer Arbeit finden Sie auf www.heilpraktiker-berlin-pankow.de



Eike Harms

Die Glücksapotheke

Wer wünscht sich das nicht, an einem Tiefpunkt im Leben wieder Glück zu empfinden. Eike Harms gibt in ihrem neuen Buch hilfreiche Anregungen, um eigene Lösungen für dein Leben zu erarbeiten.

Kapitel 38 - Kleine Schritte zum Glück:

Es genügt nicht, ein Buch zu lesen oder einen Meditationskurs zu besuchen. Dies ist mir erst vor kurzem wieder klargeworden. Ich hatte ein längeres vertrauliches Gespräch. In diesem Gespräch erzählte mir mein Gesprächspartner, dass er die von mir empfohlenen Bücher alle gelesen hätte. Das letzte Gespräch vor einigen Monaten mit mir hätte er auch beherzigt. Das sei ihm alles klar, aber dennoch komme er nicht weiter. Er habe immer noch Angstzustände. Er wisse zwar, was er machen müsse, aber er wüsste nicht, wie er beginnen solle. Im Gespräch mit ihm benutzte er immer wieder das Wort Aber. Somit hat er für alle guten Ratschläge ein Aber parat. Ich fragte ihn, ob er bereits eine Achtsamkeitsmeditation in der Praxis für dreißig Minuten durchgeführt hätte. Er sagte: „Das bringt doch nichts. Ich muss erst einmal meine Probleme in den Griff bekommen.“ Mach es dir nicht so kompliziert, wie mein Gesprächspartner damals. Es geht nicht darum, mit einer bestimmten Sache anzufangen. Es geht auch nicht darum, etwas Bestimmtes zu erlernen. Mach dich frei von diesen Zwängen! Benutze positive Sätze und lass das Aber weg! Das Aber ist eine Einschränkung und macht dich zum Opfer. Mein Gesprächspartner war das Opfer seiner eigenen Einwände geworden. Er erarbeitete sich viele Informationen nur, um sich dann mit viel Energie in die Opferrolle zu begeben und damit einen anderen Weg einzuschlagen, wie er eigentlich von Herzen wollte. Ich habe ihm daraufhin geraten, dass er sich für einen anderen Weg als den, den er mir beschrieben hat, entschieden hat. Seine Entscheidung war bereits gefallen. Das hat er zunächst nicht verstanden. Ich erklärte ihm, dass er sich bereits entschieden hat, den alten Weg weiterzugehen. Ich sagte ihm, dass er alle wichtigen Informationen in Form von Büchern vorliegen habe, er aber noch nicht bereit sei, den Weg zu gehen. Meine Empfehlung an dieser Stelle war es, das Aber weg zu lassen und kleine Schritte zu wählen.

Rezept: „Kleine Schritte zum Glück“

Betrachte die Änderung deines Lebens zu Glück, Liebe und Achtsamkeit nicht als ein Projekt. Betrachte es als das, was es ist: Glück, Liebe und Achtsamkeit.

Mach kleine Schritte in die für dich richtige Richtung! Beschäftige dich zunächst nur mit einer Angst! Beginn nur mit einer Meditation von fünfzehn Minuten! Nimm dir nur vor, fünfzehn Minuten zu sitzen und die Augen zu schließen! Wenn du das geschafft hast, betrachte dies als Erfolg! Der Weg ist das Ziel. Wie steinig du ihn machst, bleibt dir überlassen. Der Weg in ein neues Leben funktioniert nicht, wenn du die alten Werkzeuge dafür nimmst.

Daher lieber kleine Schritte mit kleinen Zielen. Ich besinne mich ja auch jeden Tag neu. Jeden Tag begeben sich wieder in die Achtsamkeit. Denk immer wieder an deine Seele in dir! Die Seele ist ohne Wertung. Es ist also unerheblich, ob du viel oder wenig meditierst. Es ist auch unerheblich, ob du heute oder morgen damit anfängst. Wenn jeder das tut, was sein Herz ihm sagt und den ersten Gedanken umsetzt, dann haben wir das Paradies auf Erden. Davon bin ich restlos überzeugt. Ich meine nicht, was deine Gedanken dir sagen. Es geht um den ursprünglichen ersten Gedanken. Die Seele kommt aus dem Licht des Universums. Sie besteht aus reiner Energie. Ich stelle mir (wie bereits an anderer Stelle beschrieben) die Seele wie einen brennenden Energieball vor, der in meiner Mitte ruht. Er ist schon immer dagewesen. Er wird – egal was ich tue – nicht weggehen. Er ist immer und ohne Zeit. Er ist einfach so wie er ist und er wird niemals werten. Genauso, wie das Universum nicht wertet. Es ist ein Zustand, der weder richtig noch falsch ist. Wie du deine Seele siehst, bleibt natürlich dir überlassen. Ich beschreibe hier nur meinen Weg zum Glück. Wichtig für dich ist, dass du an dich glaubst. Egal wie es in dir aussieht oder was du für deine Wahrheit ansiehst – schaffe dir deinen Glauben an dich selbst! Mach dir ein Idealbild von dir, welchem du selbst nacheifern kannst! Glaube an deinen Weg oder glaube (wie ich) an die Seele in dir! Der Glaube wird Berge versetzen. Und glaub mir, Glauben hat nichts mit Gott zu tun. Der Glaube ist, das Wissen darum, dass du überhaupt existierst und handelst. Wenn du daran nicht glauben kannst, wird es unmöglich, den Weg von Glück, Liebe und Achtsamkeit zu gehen. >> Finde das Bild von dir, an das du glauben kannst!

Buchauszug mit freundlicher Genehmigung des Verlags Windpferd.



Eike Harms: Die Glücks-Apotheke - Erprobte Rezepte für dein Leben voller Glück, Liebe und Achtsamkeit, Windpferd, 232 Seiten, 16,95 Euro, ISBN: 978-3-86410-191-5

Sehnsucht nach dem All-eins:

Wie kann man mit dem Göttlichen in Berührung kommen?



Magisches Geschehen auf der Waldlichtung

Es gibt ein Erlebnis aus meiner Kindheit, das immer präsent in mir geblieben ist. Als ich etwa drei Jahre alt war, wurde ich oft zu meiner Oma mütterlicherseits ins Nachbardorf gebracht. Meine Eltern bauten damals ein großes Haus und konnten mich nicht brauchen. Meine Großmutter war schon 65 Jahre alt. Sie verbrachte viele Sommertage auf einer Waldlichtung, etwa zwei Kilometer von ihrem Dorf entfernt. Dort hackte sie Äste und Zweige von gefälltten Bäumen zu etwa 30 Zentimeter langen Stücken, um diese dann zu Büscheln zusammenzubinden. Dieses Material diente später, wenn es dürr geworden war, zum Anheizen des Küchenherdes.

Meine Großmutter, die sehr nach innen gekehrt war, versorgte mich stets mit Nahrung und Getränken, überließ mich aber ansonsten vollkommen mir selbst. Da die Natur mit all ihren Wesenheiten so reichhaltig um uns herum lebte, wurde es mir offensichtlich nie langweilig. Auf diese Weise bekam ich einen sehr engen und selbstverständlichen Naturbezug, der bis heute währt. Anscheinend fühlte ich mich in dieser Umgebung und Situation total geborgen. Meine Großmutter war ja in der Nähe, falls ich sie brauchte. Ansonsten durfte ich meine eigenen Erfahrungen machen – mit all den Bäumen, den Blumen, den Käfern und Fliegen und mit der leuchtenden und warmen Sonne an schönen Sommertagen. Eine Idylle, die durch nichts gestört wurde. Alles war friedlich, meine Oma machte keine Hektik, sie strahlte vielmehr die Gelassenheit des Alters aus.

Dann passierte „Es“ mitten am Tag: Ich kann mich noch sehr genau an einen gelben Schmetterling erinnern, der um mich herumflog. Lustvoll jagte ich ihm nach, gerade so, als wollte ich mit ihm spielen oder ihn fangen, um dieses Wunderwerk der Schöpfung näher betrachten zu können. Der Schmetterling flog irgendwann hoch hinauf in Richtung Sonne und schien mit ihr zu verschmelzen. Dieses einfache Bild wurde jedoch damals wie ein Standbild tief in meiner Seele eingepägt. Denn ich fühlte mich in diesem Moment, der zeitlich ins Unendliche auseinandergezogen schien, unvermittelt in einem All-eins-Kontinuum.

All-eins-Erlebnis

Man könnte es auch so sagen: Plötzlich blieb die Zeit stehen und ich verschmolz mit den Blumen, mit allen Wesenheiten um mich herum, mit der gleißenden Sonne, mit der Zeit, mit dem Raum der Waldlichtung. Ich fühlte eine unwahrscheinlich intensive und doch leichte Energie in mir fließen und dieser warme Strom riss gar nicht mehr ab. Ich war mitten drin in allem und war gleichzeitig mein eigener Beobachter. In diesem Moment war ich identisch mit diesem leuchtend gelben Schmetterling, ja ich selbst war dieser Schmetterling, der soeben in die Sonne hineinflog und mit ihr und dem Göttlichen zu verschmelzen schien. Ich war Alles. Dieser Zustand schien gar nicht mehr zu enden.

Ich weiß nicht mehr, wie lange ich damals in diesem magischen, zeitlosen Zustand verweilt hatte. Irgendwann rief mich meine Großmutter zu sich, um mir etwas zum Trinken zu reichen. Da war ich aus dieser „Anderswelt“ wieder draußen. Meine Seele hat aber dieses Bild, diese Erfahrung nie mehr vergessen. Erst viel später wurde mir klar, dass ich schon als kleiner Junge ein mystisches Erlebnis gehabt hatte und dass ich mitten ins Göttliche hineingeraten war. Ich kann es aus heutiger Sicht nur so deuten und benennen. Und das erklärt auch meine Sehnsucht nach dem Göttlichen, die mich seither nie mehr loslassen hat.

Was bedeutet „Erleuchtung“?

Der Buddhismus spricht vom „Erwachen“ und von einem Zustand der „Erleuchtung“. Viele Menschen haben Sehnsucht danach. Doch was bedeutet es eigentlich, „erleuchtet“ zu sein? Mir geht es bei der Klärung dieser Frage weniger um eine theologische Begriffsklärung als vielmehr um eine einfache und zugleich fundamentale Erkenntnis: Wir kommen aus dem Göttlichen, wir sind von unserem Wesen her Teil dieses Göttlichen und wir werden einmal wieder ins Göttliche zurückkehren. Paradies, Nirwana, Brahman, göttliches All-eins, im göttlichen Sein, das sind nur einige Begriffe in den großen Religionen, in denen sich die Ur-Sehnsucht unserer Seele ausdrückt.

Unsere wahre göttliche Wesensnatur zeigt sich also oft gerade nicht in all den Rollen, die wir in unserem Alltag spielen. Denn nicht selten wird dadurch unser göttliches Wesen, das wir schon immer sind, verdeckt und verdunkelt. Auch die Vorstellung, Gott erst im Jenseits nach unserem Tod finden zu können, greift viel zu kurz. Es ist religiösen Führern wie Buddha oder Jesus zu verdanken, dass wir eine Ahnung von Erleuchtung und einen Hinweis dafür bekommen haben, was wir Menschen in Wahrheit sind: Kinder Gottes, von göttlicher Wesensnatur, den göttlichen Funken schon immer in uns tragend – bereits im Hier und Jetzt dieses Lebens. Dies zu fühlen, sich dessen bewusst zu werden, dies wieder zu erkennen bedeutet für mich „Erleuchtung“.

So viele Menschen, die nur nach Geld, Macht, Konsum und Besitz streben oder sich in heftige Konflikte mit anderen Menschen oder ihrer Arbeit verstricken, haben vergessen, wer sie und andere in Wirklichkeit sind: göttliche Wesen. Doch wie kann man diese Erleuchtung bekommen? Wo kann man Gott finden und die Verbundenheit mit dem Göttlichen spüren? Und wie kann man im Alltag ganz praktisch mit dem Göttlichen in Berührung kommen? Muss es erst ein spirituelles Ekstase-Erlebnis geben wie in meiner Kindheit, um Gott spüren zu können?

Achtsamkeit – Öffnung für das Göttliche

Vielleicht übersehen wir oft die ganz alltäglichen Situationen, in denen das Göttliche bei uns anklopft oder uns nahe ist. Dies hat sicher mit dem Faktor Zeit zu tun. Gott ist in der Zeit und in der Ruhe, aber selten in der Hektik zu finden. Und es hat auch etwas mit unserer eigenen Achtsamkeit zu tun.

Der vietnamesische buddhistische Lehrer Tich Nhat Hanh erklärt die spirituelle Haltung der Achtsamkeit mit der Kunst, in jedem Moment geistig präsent sein zu können, also voll und ganz in der Gegenwart zu leben. Dazu ist jedoch das stetige aktive Bemühen erforderlich, jeden einzelnen Augenblick des Tages gleichbleibend mit hoher Wachheit und mit aktiver Aufmerksamkeit wahrzunehmen. Dadurch können mit der Zeit besonders Emotionen negativer Art wie Ärger, Wut oder Angst eine heilsame Transformation erfahren und die eigentliche Essenz der Dinge immer mehr erfasst werden.*¹ Dann kann die göttliche Wesenssubstanz in uns aus dem eigenen Inneren hochsteigen und sich in uns ein spiritueller Raum auftun oder uns sogar komplett in einem solchen einhüllen.

Ich bin davon überzeugt, dass Gott am leichtesten im Alltag zu finden ist und dass dies für jeden von uns zu jeder Zeit und ohne jede Voraussetzung möglich ist, wenn wir nur achtsam und offen dafür sind. Zum Schluss möchte ich daher drei alltägliche Begebenheiten schildern, in denen mir eine Begegnung mit dem Göttlichen leicht möglich erscheint.



WIEDER
GLÜCKLICH

im
JOB

„Ich unterstütze Menschen,
die sich im falschen Beruf oder
in der falschen Umgebung fühlen.“

InesM.Fischer@wie-weiter.jetzt
WIEDER-GLUECKLICH-IM-JOB.DE



Gott im Alltag finden

Erlebnis 1: Sitzen auf der Couch

Es ist mittlerweile zur Gewohnheit geworden, dass ich nach dem Frühstück noch gut 20 Minuten Zeit zur Meditation und zur bewussten Stille habe. Dazu setze ich mich auf die Wohnzimmercouch, zünde eine Kerze an, wickle mir eine Decke um den Körper, schließe die Augen und lasse dann absichtslos meine Gedanken fließen. Manchmal kann ich dabei einen richtigen Strom von Gedanken beobachten, die beständig wie Wolken am Himmel an mir vorbeiziehen. Ich möchte dabei nichts bewerten, nur beobachten.

An anderen Tagen stelle ich bei der gleichen Gelegenheit nach etwa zehn Minuten fest, dass ich ganz von selbst in eine tiefe Bauchatmung hineingeraten bin. Ich kann diesen Zustand nicht bewusst herbeiführen, ich gebe ihm aber durch mein Sitzen in der Stille die Möglichkeit sich einzustellen. Dann passiert meist nichts anderes als dass ich wahrnehme, wie ich in der Bauchatmung bin – Ausdruck für eine starke Präsenz im Hier und Jetzt. Es ist ein sehr schönes Gefühl, weil ich dabei eine grundsätzliche Geborgenheit und ein Urvertrauen erlebe – in mich selbst, in das Göttliche, für diesen neuen Tag. Wenn ich schließlich nach einem kurzen Gebet wieder aufstehe, gehe ich anders in den Alltag hinein: präsenter, bewusster, gelassener, ruhiger, entspannter.

Erlebnis 2: Zeit im Wald

Zu einem ausgeglichenen Tagesablauf gehört es für mich auch, nach der Arbeit für ein oder zwei Stunden in die Natur hinauszugehen. Oft durchstreife ich – wie schon als kleiner Junge – ein ausgedehntes Waldgelände nahe meines jetzigen Wohnortes. Im Wald kenne ich Lichtungen, besondere Bäume und Plätze, die zum Verweilen einladen. Nach dem Sonnenuntergang habe ich manchmal das Gefühl, dass ich wie von selbst in eine „Anderswelt“ hineingerate, weil mir die Naturwesen noch lebendiger und präsenter erscheinen als sonst. Wenn ich dann – wie am Morgen auf der Couch – auf einem Baumstumpf in einer Waldlichtung verweile und meine Gedanken schweifen lasse, fühle ich mich Mutter Natur und der göttlichen Schöpfung manchmal sehr nahe und meine Alltagsorgen geraten in Vergessenheit.

Dies hängt vermutlich auch damit zusammen, dass Naturwesen, wie etwa Bäume, eine viel langsamere Schwingungsfrequenz als wir hektischen Menschen haben und diese auch ausstrahlen. Wenn es mir gelingt, mich etwa auf diese Schwingung der Bäume einzustimmen, werde ich dabei viel ruhiger, entspannter und gelassener. Und nicht selten stellen sich dann auch spontan Gedanken ein, die offensichtlich aus der rechtshirnigen Ebene in mir stammen, in der die Intuition, Emotionen und Spiritualität zu Hause sind. Dann kann ich mit dem Schöpfer, mit dem Göttlichen in Berührung kommen und mich mit ihm verbinden.

Erlebnis 3: Situationen im Alltag

Mir ist klar, dass viele Menschen einfach die Zeit für eine Morgenmeditation oder für ein Verweilen im Wald nicht haben. Darum möchte ich noch von einer dritten Situation berichten, in die sich vermutlich jede und jeder einfinden kann. Ich denke, das Göttliche kann überall erfahren werden.

Manchmal sitze ich am Nachmittag nach getaner Arbeit einfach auf der Couch und lasse völlig absichtslos die Gedanken schweifen. Für einen Augenblick kann ich an manchen Tagen spüren, dass alles gut in meinem Leben ist. Dies erfüllt mich mit tiefem Sinn und mit einer großen Dankbarkeit. Denn dies war bei weitem nicht immer in meinem Leben so. Vielleicht haben auch Sie, lieber Leser, solche Momente mitten in Ihrem Alltag, in denen Sie ein Gefühl von Sinn, Glück und Dankbarkeit empfinden und diesem Gefühl Raum geben können: etwa während einer Autofahrt durch eine schöne Landschaft, wenn die Kinder am Morgen aus dem Haus gegangen sind, während einer kurzen Denkpause in Ihrem Berufsalltag, bei einem Blick aus dem Fenster, bei einer Tasse Tee oder Kaffee, wenn Sie gerade einmal durchschnaufen, ein bisschen abschalten und für einen Augenblick allein sein können. Bei rechter Betrachtung können all diese kleinen Situationen zu Momenten einer spirituellen Erfahrung werden.

Fazit

Mir ist bewusst, dass man solch ein spirituelles Gefühl nicht erzeugen oder erzwingen und, wenn es sich eingestellt hat, auch nicht festhalten kann. Wenn man Glück hat, erfährt man dieses Gefühl jedoch immer häufiger. Ich kann mir nur Situationen bewusster Auszeit gönnen, in denen ich weder Radio noch Fernsehen, weder Internet noch Smartphone zur Verfügung habe. Manchmal erlebe ich in dieser Atmosphäre von Alleinsein und Stille ein sehr zufriedenes Gefühl und erkenne, dass es nur von meinem eigenen Bewusstsein und von meiner Deutung abhängt, ob ich glücklich bin oder nicht. Denn das Göttliche ist immer da, um mit uns Kontakt aufzunehmen - es wohnt in uns selbst.



Peter Maier: Lehrer für Physik und Spiritualität, Autor Literatur: „Heilung – Initiation ins Göttliche“, ISBN 978-3-95645-313-7 (18,99 Euro, epubli Berlin) Nähere Infos unter: www.initiation-erwachsenwerden.de

S.17 re: *1 vgl. Wikipedia vom 04.08.2018 zu „Tich Nhat Hanh“

Steffen Zöhl

Die Liebe des kleinen Käfers - Eine therapeutische Geschichte



*Plötzlich schwebte er
und flog höher und höher.*

Ein kleiner Käfer krabbelte tagein tagaus auf einer Wiese über den steingrauen Boden und sammelte heruntergefallene Blätter, Blüten und Samen auf. Manche aß er, die meisten sammelte er in seinem Bau für den Winter. Eines Tages sah er das Wunderschönste, was ihm jemals begegnet war - einen bunten Schmetterling. Er war von diesem Anblick so berührt, dass er ihn in sein Herz schloss.

Der Schmetterling war verletzt und flatterte langsam und erschöpft zu Boden. Da nahm der kleine Käfer alle Kraft und Mut zusammen und brachte den Schmetterling in seinen Unterschlupf und pflegte ihn. Er brachte ihm Nektar und Wasser und verband die Wunden mit Kamillenblüten.

Es dauert eine Zeit, bis es dem Schmetterling besser ging und so hatten die beiden Zeit, sich zu unterhalten. Der Schmetterling berichtete von den bunten Blüten und ihrem Duft, den sie verbreiteten, wenn die Sonne auf sie schien. Er sprach von der großen Freiheit, über die sonnendurchfluteten Wiesen zu fliegen und sah das Leuchten in den Augen des kleinen Käfers. Der kleine Käfer wusste zwar, dass er kleine Flügel hatte, doch war er nie wirklich geflogen.

„Lass uns zusammen fliegen“, sagte der Schmetterling mit einem Lächeln. Der kleine Käfer traute sich zunächst nicht. Warum sollte er seine gewohnte, vertraute Umgebung verlassen? Doch hatte er den Schmetterling so in sein Herz geschlossen, dass er all seinen Mut sammelte. An einem milden Sommertag gingen die beiden zu einer Lichtung und der Schmetterling erhob sich in die Luft. Der kleine Käfer betrachtete die Schönheit und Eleganz des Schmetterlings und sein Herz sehnte sich so sehr danach, mit ihm zu fliegen. Er öffnete seinen Schutzpanzer und breitete seine Flügelchen aus. Dann strengte er sich so sehr an, wie wohl selten in seinem Leben und ließ seine Flügelchen schlagen.

Der Schmetterling lächelte ihn an. Er hatte bemerkt, warum der kleine Käfer plötzlich flog und was er empfand. Auch sein Herz war berührt.

Der Schmetterling flog höher und weiter und zeigte dem kleinen Käfer eine so bunte und wunderschöne Welt, die er vorher noch nie gesehen hatte. Der kleine Käfer lächelte glücklich über diese wunderbaren Eindrücke und das Zusammensein mit seinem Schmetterling. Sie flogen immer wieder miteinander - stundenlang und viele Tage. Eines Tages flog ein anderer Schmetterling über die Wiese und sah den kleinen Käfer und den Schmetterling. Er flog zu den beiden und umkreiste sie. Als der kleine Käfer das sah, ahnte er, was passieren würde und wurde sehr traurig. Auch der Schmetterling bemerkte dies und doch spürte er, dass er mit dem anderen Schmetterling fliegen wollte. Er drückte den kleinen Käfer ein letztes Mal und flog mit einer Träne im Auge davon. Er war nun mal ein Schmetterling. Der kleine Käfer sah hinterher und weinte. Noch nie war er so glücklich gewesen, wie in den Momenten, als er mit dem Schmetterling geflogen war und noch nie war er so traurig, wie jetzt. Sein kleines Herz war gebrochen. Voller Liebe und Dankbarkeit über diese Erfahrung erinnerte er sich an das Fliegen mit „seinem“ Schmetterling. Er suchte diese Wärme, die er empfunden hatte und sah die Sonne. Dann flog er los, immer höher und höher der Sonne entgegen. (© Praxis Der Zuhörer - Steffen Zöhl, 2017)



Steffen Zöhl liebt es, Menschen zu motivieren und von sich selbst zu begeistern, gemeinsam Glücksmomente und Kraftquellen zu finden, um Ängste, Phobien oder Stress zu lösen oder das Selbstbewusstsein zu stärken. Mehr Infos auf: www.derzuehoerer-berlin.de



Birgit von Borstel

Das Leben als Schule der Gelassenheit

Was die Philosophie der Stoiker mit Astrologie zu tun hat

Griechische Philosophen wollten vor über 2000 Jahren, zu einer Zeit, als auch die westliche Astrologie entstand, die Welt ergründen. Sie suchten nach dem Sinn des Seins und der rechten Lebensweise. Eine der erfolgreichsten lebensphilosophischen Schulen war die Stoa, die von Zenon von Kition um 300 v. Christus gegründet wurde und auch die hellenistische Astrologie stark prägen sollte. Die Definition des Glücks in der Stoa war es, in Harmonie zwischen eigenen Willensvorstellungen und dem Willen der Götter zu leben. Letzteren finden wir nach alter Vorstellung im Horoskop widergespiegelt.

Im Kern geht es in der stoischen Philosophie um ein kosmologisches Weltbild der Ganzheitlichkeit, in der alles seine Ordnung hat und der Mensch seinen Platz in dieser Ordnung finden muss. Dazu gehört auch, durch Selbstbeherrschung sein Schicksal akzeptieren zu lernen und mit Gelassenheit zur Weisheit zu streben.

Dies bildet also den philosophischen Hintergrund, vor dem die westliche traditionelle Astrologie entstand: Man verstand sich als Teil eines großen lebendigen Organismus, in der jeder seine individuelle Aufgabe zu erfüllen hat. Das Universum ist eine Form von Bewusstsein, das lebendig ist und uns Zeichen schickt - durch die Himmelsbewegungen. Alles, was geschieht, steht in einem größeren Zusammenhang, einer gegenseitigen Entsprechung: Wie oben so unten

- so der Kernsatz des Hermetismus, der später ebenfalls einging in die Grundannahmen der Astrologie.

Für das Individuum bedeutet das: Die Himmelsbewegungen, die im Horoskop festgehalten werden, zeigen nicht nur die Veranlagung, sondern auch das persönliche Schicksal an. Wenn wir diese schon aus dem Horoskop herauslesen können, sobald ein Mensch geboren ist, dann muss schon vor seiner Geburt etwas da gewesen sein, was sich so ausdrücken will, wie es das Horoskop anzeigt: Die Seele. Und das wiederum heißt: Es muss Seelenwanderung geben!

Für die alten Griechen war die Astrologie demnach eine viel deterministischere Angelegenheit als für heutige Astrologen. Man fragte nicht: Wie kann ich mein Schicksal selbst gestalten? Sondern: Was ist mir vorherbestimmt? Worauf sollte ich mich einstellen? Im besten Falle erhoffte man sich natürlich Gesundheit, Wohlstand, eine gute Ehe, Kinder - vielleicht auch Ansehen, Ruhm und damit verbundene Privilegien. Das verstanden die meisten unter einem glücklichen Leben. Ein solches Leben wünschte man sich auch für die eigenen Kinder. Aus diesem Grund wurden oft Horoskope für Neugeborene erstellt. Man untersuchte darin, ob der neue Erdenbürger - sofern er denn das Erwachsenenalter überhaupt erreicht - es zu etwas bringen würde; einen anständigen Beruf erlernt, oder gar in öffentlichen Ämtern Ruhm und Ehre erlangen wird; ob er (meist wurde für männliche Kinder gedeutet) eine Frau

findet, und wenn ja, ob sie gut zu ihm ist und ihm viele Nachkommen schenken wird; ob er in Gesundheit und Wohlstand alt werden wird und so weiter. In der modernen Astrologie gilt es als unseriös, solche konkreten Aussagen zu machen - zum einen, weil viele der alten Techniken, die das ermöglichen in Vergessenheit gerieten, und zum anderen, weil wir es vorziehen, unser Schicksal selbst in die Hand nehmen zu können.

Doch können wir das wirklich? Wären wir dann nicht alle längst erfolgreich, beliebt, gesund und glücklich? Ob man an Schicksal glaubt oder nicht - niemand wird bestreiten, dass es im Leben Erfahrungen gibt, die wir nicht kontrollieren oder lenken können.

Ein entscheidender Grundsatz in der Stoa war folgender: „Über das eine gebieten wir, über das andere nicht. Wir gebieten über unsere Begierden, unseren Antrieb zum Handeln, unser Begehren und Meiden und, mit einem Wort, über alles, was von uns ausgeht; nicht gebieten wir über unseren Körper, unsern Besitz, unser Ansehen, unsere Machtstellung, und, mit einem Wort, über alles, was nicht von uns ausgeht.“ schreibt Epiktet im 1. Jahrhundert n.Chr. Es gibt demnach also Dinge, die wir ändern können, und solche, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Letztere sollten wir hinnehmen, statt uns von ihnen ärgern oder beunruhigen zu lassen, und wir sollten uns lieber auf das konzentrieren, das wir ändern können: Das eigene Denken und Handeln.

Für die Stoiker war die Schicksalsgebundenheit eine Selbstverständlichkeit - und für Astrologen der Ansporn, das Schicksal im Voraus berechnen und im Horoskop erkennen zu können. Ihr Ziel war es, sich wappnen zu können, sich auf das was einem beschieden ist, einstellen zu können. Die Konzepte und Methoden, die sie dafür entwickelten, unterschieden sich so stark von der heutigen Astrologie, dass ein antiker Astrologe nicht mehr nachvollziehen könnte, wie ein moderner Kollege heute ein Horoskop interpretiert.

Wie passt die göttliche Vorsehung mit dem freien Willen des Menschen zusammen? Eine Frage, die Denker damals wie heute beschäftigt. Wenn die Dinge vorherbestimmt sind, warum noch anstrengen, wozu nach Ethik und Gerechtigkeit streben? Und: Will man denn überhaupt wissen, was einen da alles so erwartet?

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben“, so Epiktet. Wer also seine Meinung von den Dingen trennt, wird gelassener mit ihnen umgehen können.

Was können wir heute daraus mitnehmen? Eine wichtige Botschaft ist: Das Glück ist eine Entscheidung!

Einige Erfahrungen mögen vorherbestimmt sein. Es geht jedoch nicht darum, sie zu meiden. Das hieße, das Leben und das Lernen zu vermeiden. Sondern es geht darum, wie wir auf diese Erfahrungen reagieren. Und genau

dazu haben wir einen freien Willen - zu entscheiden, wie wir mit den Erfahrungen umgehen, die uns begegnen: Können wir die Hindernisse, die wir auf dem Weg durchs Leben zu meistern haben, auch als Chance begreifen?

Während die moderne, psychologisch orientierte Astrologie sich darauf spezialisiert hat, für die Hindernisse und Widerstände, denen wir im Leben begegnen, konstruktive Lösungen ganz individuell im Horoskop zu finden, zeigt die traditionelle Astrologie der Hellenen, welcher Art die Erfahrungen sind und wann wir sie zu erwarten haben. Auf solche Fragen, die grundlegend für die Lebensplanung sind, war die traditionelle Astrologie spezialisiert, die Techniken dazu werden gerade erst wiederentdeckt.

Wie können wir heute davon profitieren?

Mit den Erkenntnissen, die sie liefern, können wir uns noch besser in Gelassenheit üben, denn wir können uns auf das Kommende einstellen und durch unser vorausschauendes Verhalten so manches Übel mildern und das Glück vergrößern. Das war der ursprüngliche Sinn der Astrologie - in Einklang mit sich und dem Kosmos zu sein, was zugleich auch bedeutet, das Beste aus seinem Leben machen zu können, beziehungsweise die beste mögliche Version von sich anzustreben. Bei näherem Hinsehen also sehr psychologisch und sehr kompatibel mit dem modernen Umgang mit Horoskopen! Allerdings mit dem Unterschied, dass das Schicksal nun einkalkuliert wird und nicht mehr als unbekannte Größe ausgeblendet wird, wie es in der modernen Astrologie der Fall ist.

Das Glück scheint demnach irgendwo zwischen Selbstoptimierung und Gelassenheit zu liegen.

Mal ganz abgesehen von der persönlichen Weiterentwicklung bieten die stoischen Ideale auch noch einen weiteren Vorteil: Sie fördern ein gesittetes und harmonischeres Zusammenleben in der Gesellschaft - zumindest in der Theorie.



Birgit von Borstel ist geprüfte Astrologin DAV, Mitglied im AK Traditionelle Astrologie und der Prüfungskommission des Deutschen Astrologenverbandes (DAV). Sie studierte u.a. Philosophie in Hamburg und ist als Heilpraktikerin für Psychotherapie qualifiziert. Sie hat eine eigene Beratungspraxis in Berlin und bietet Kurse an in Traditioneller Astrologie. Infos auf www.birgitvonborstel.de



Anne Hackenberger

Achtsamkeit im Familienalltag

Wenn Sie Kinder haben, dann wünschen Sie sich mit Sicherheit, ein „guter“ Vater, eine „gute“ Mutter zu sein. Die Kinder sollen sich entfalten können während Sie gelassen all die Herausforderungen des Familienlebens jonglieren und dabei auch noch ein liebevoller Partner sind. Die Realität sieht meistens anders aus – auch bei mir.

Die gute Nachricht ist, wir müssen keine perfekten Eltern sein! Und wir müssen auch nicht so tun, als wären wir welche. Wir können unsere Erwartungen an uns selbst und unsere Kinder getrost zurück schrauben. Kinder brauchen Eltern, die mit ihnen wachsen wollen, die sich gemeinsam mit ihren Kindern weiterentwickeln. Als Lernende machen wir Fehler. Gerade Eltern haben oft unheimlich viel Stress. Manchmal schalten wir schon direkt nach dem Aufstehen den Erledigungsmodus ein. Und zwischen schnell Frühstück machen, anziehen und pünktlich los kommen (zieh endlich deine verdammten Schuhe an!) sind wir mit den Gedanken schon bei all den Aufgaben, die heute zu erledigen sind. Dann wollen wir, dass unsere Kinder einfach nur „funktionieren“ und sind wenig mitfühlend. Dafür hat unser reizüberflutetes Gehirn gar keine Kapazitäten. Wir verfallen in automatische Reaktionsmuster, die oft aus unserer eigenen Kindheit stammen und ungünstig für das Familienklima sind. Wenn dann nach einem langen Tag abends der Stresspegel noch mal richtig hochschnellt,

weil sich unser Kind weigert, die Zähne zu putzen und stattdessen den Spiegel voll Zahncreme schmiert, dann schaltet unser Gehirn in die Kampf-oder-Flucht-Reaktion um. Dafür können wir quasi nichts, denn die Evolution hat uns gewissermaßen einen kleinen Streich gespielt. In Gefahrensituationen nimmt unser Gehirn eine Abkürzung vom Stammhirn zum limbischen System. Der präfrontale Kortex, der für das höhere Denken, weise Entscheidungen und auch unsere Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden zuständig ist, kurz, der Sitz unserer Menschlichkeit, wird schlicht weg übergangen. Die Amygdala feuert „Alarm“, Adrenalin wird durch den Körper in die große Muskulatur gepumpt, wir machen uns bereit, uns zu verteidigen oder zu fliehen. Wenig sinnvoll, wenn wir gerade einem 3-Jährigen gegenüber stehen. Die Lieblingsaufgabe unseres Gehirns ist es nun mal, für unser Überleben zu sorgen. Und evolutionsgeschichtlich macht diese Stressreaktion auch sehr viel Sinn. Wer nicht beim leisen Knurren des Säbelzahnigers auf dem nächsten Baum saß, ist nicht unser Vorfahre geworden. Und es ist auch gut, dass wir nicht den Bremsweg des herannahenden Autos berechnen, wenn unser Kind auf die Straße gelaufen ist, sondern blitzschnell reagieren. Leider kann unser Gehirn aber nicht unterscheiden, zwischen der Bedrohung durch ein Raubtier oder einer anderen realen Gefahr und dem Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht,

wenn wir unter Zeitdruck sind und sich unser Kind weigert, seine Frühstücksschüssel wegzuräumen oder sich die Mütze anzuziehen. Die Reaktion im Gehirn ist dieselbe. Wer hat sich nicht schon mal nach einem Wutausbruch (Kampf) oder einem „Dann-mach-halt-was-du-willst-mir-doch-egal“ (Flucht) gefragt, was da eigentlich gerade mit mir passiert ist?

Was können wir also tun? Das wichtigste ist, dass wir ab und zu „vom Baum runter kommen“ und uns bewusst machen, dass hier kein Säbelzahn tiger steht sondern unsere zauberhafte Tochter, auch wenn wir sie unter all der Glitzerzahn pasta kaum erkennen. Stressige Situationen werden wir kaum vermeiden können. Manchmal schlagen die Wellen eben hoch. Doch wir können lernen, auf den Wellen des Alltags zu surfen. Die Praxis der Achtsamkeit ist eine gute Unterstützung für Eltern, um den Alltag leichter bewältigen zu können und seltener vom Surfbrett zu fallen. Denn wenn wir mehr in Kontakt sind mit uns selbst und unseren Kindern, wenn wir präsenter sind für diesen Augenblick, dann können wir die hohe Welle herannahen sehen, die uns sonst zur Gefahr werden könnte und mitfühlend und präsent auf ihr gleiten. Hört sich utopisch an? Ist es nicht. Und es geht auch nicht darum, immer ausgeglichen und freundlich zu sein – wir haben schließlich ein menschliches Gehirn. Es reicht schon, wenn wir ab und zu wohlwollend bei uns selbst vorbei schauen. Uns ein paar bewusste Atemzüge gönnen und nicht nur unseren Kindern sondern auch uns selbst ab und zu die

Frage stellen: Wie geht es dir gerade? Achtsamkeit ist nichts, was man tun könnte. Es geht eher um die innere Haltung, um das Sein und so sein lassen. Darum, weniger von uns selbst zu fordern, statt mehr. Weniger perfekt zu sein und dafür liebevoller mit uns selbst. Wir müssen nicht all den Erwartungen genügen, die an uns gestellt werden – nicht mal unseren eigenen. Es reicht schon, wenn wir ein bisschen präsenter, ein bisschen wacher, ein bisschen bewusster werden. Das geschieht nicht von heute auf morgen, aber wir können die menschlichen Eigenschaften, die sowieso wie schlafende Samen in uns liegen, täglich ein bisschen wässern und düngen. Dann wird mit der Zeit eine Blume daraus wachsen, deren Duft das Familienklima bereichern wird.

Anne Hackenberger ist Achtsamkeitslehrerin (MBSR) mit Schwerpunkt auf Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft und ist angehende Familientherapeutin nach Jesper Juul. In Eberswalde leitet sie das ZAF – Zentrum für Achtsamkeit und Familie. Sie hält deutschlandweit Seminare, Fortbildungen und Vorträge und gibt Achtsamkeitstrainings auch im klassischen Stil. Sie ist selbst Mutter von zwei Söhnen im Alter von 7 und 10 Jahren. Mehr Infos unter www.achtsamkeit-und-familie.de

Mit-Kindern-wachsen-Elternkompass: 6-wöchiger Kurs für Eltern zum Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Elternalltag und zur Verbesserung des Familienklimas. Mehr Infos unter www.achtsamkeit-und-familie.de
1-jährige Fortbildung zum/r Elternkompass-LeiterIn für alle, die Lust haben andere Eltern achtsam zu unterstützen. Infos unter: www.mit-kindern-wachsen.de



**MACH ES WIE DIE KERZE,
GIB WÄRME.**



**WERDE WEIHNACHTSRETTETTER MIT EINER SPENDE
FÜR MENSCHEN IN NOT!**

IBAN: DE63 3702 0500 0005 0233 07 BIC: BFSWDE33XXX STICHWORT: NOTHILFE

WEIHNACHTSRETTETTER.DE





Jochen Meyer

Im Selbstvertrauen zur neuen Liebe finden

Du bist schon länger Single und wünschst dir einen Partner oder eine Partnerin fest an deiner Seite. Du weißt, wie wichtig Selbstvertrauen bei der Partnersuche ist: Wie willst du Zuversicht und Optimismus ausstrahlen, wenn du nicht an dich oder dein Glück in der Liebe glaubst? Wie willst du selbstbewusst auf andere zugehen, wenn du nicht von dir überzeugt bist? Doch gerade wenn die Partnersuche länger dauert, ist es alles andere als einfach, zuversichtlich und voller Selbstvertrauen zu sein.

Wenn das Selbstvertrauen schwindet

Vielleicht geht es dir ja so wie vielen Singles heutzutage: Du hast schon einiges probiert, um einen neuen Partner zu finden. Du bist auf diversen Internet-Portalen unterwegs, hast Anzeigen geschaltet und auch in deinem alltäglichen Umfeld die eine oder andere Bekanntschaft eingefädelt. Doch wirklich erfolgreich warst du damit bisher nicht. Der passende Mann, die passende Frau war bislang nicht dabei.

Du fragst dich, ob es an dir liegt oder was du vielleicht falsch machst. Immer öfter kommt dir der Gedanke, ob etwas mit dir nicht stimmt. Es gibt Tage, an denen du die Hoffnung verlierst, dass es mit dem Traum von einer neuen Liebe doch noch klappen könnte. Dann grübelst du darüber, ob du vielleicht zuviel willst und ob du deine Erwartungen herunterschrauben solltest. In solchen Momenten macht dir die Partnersuche keinen Spaß mehr, und manchmal fragst du dich, wie lange du dir das noch antun sollst.

Mit ein paar Flirt-Tipps ist es nicht getan

Wenn es dir so geht, ist das verständlich. Dir fehlen die Erfolgserlebnisse. Bleiben ermutigende Erfahrungen aus, dann kann nicht das Gefühl in dir entstehen, auf dem richtigen Weg zu sein. Kommen verheißungsvolle Begegnungen zu selten vor, kannst du nicht das Gefühl haben, dass dir deine Partnersuche aus eigener Kraft gelingt. Das Erleben, selbstwirksam zu sein – wichtige Lebensziele aus eigener Kraft erreichen zu können, ist aber erforderlich, wenn wir ein Ziel erreichen und die dafür nötige Energie aufbringen wollen.

Wenn deine Motivation für deine Partnersuche schwindet, kommst du früher oder später an einen Punkt, an dem du merkst: Ratgeberbücher oder Youtube-Videos bringen dich nicht mehr weiter. Es ist zwar gut, wenn du dich mit dir auseinandersetzt, aber jetzt brauchst du einen anderen Input, um wieder ins Handeln zu kommen.

Den Weg zu einer neuen Liebe musst du nicht allein gehen

Manche Hürden im Leben können wir nicht alleine nehmen. Manche Ziele erreichen wir nicht ohne die Unterstützung anderer. Bei einem so großen Ziel wie einer neuen Liebe, bei dem es um so viel geht und bei dem wir immer wieder mit unerwarteten Erlebnissen umgehen müssen, brauchen wir ein gesundes Selbstvertrauen. Dann ist es gut, wenn wir in uns ruhen und die Quelle der Liebe in uns gefunden haben. Doch wenn wir eine enttäuschende Begegnung verkraften wollen oder immer wieder an ungeeignete Dating-Partner geraten, sind wir auf Menschen angewiesen, die uns ermutigen, an unsere Träume zu glauben und weiterzumachen.

Im Single-Sein lauert auch eine Gefahr: Du bist allein, fühlst dich allein und versuchst es allein. Vielleicht glaubst du, du müsstest deinen nächsten Partner ganz allein entdecken und für dich gewinnen. Vielleicht denkst du auch, du müsstest es nur lang genug probieren, und du könntest deine Schüchternheit beim Ansprechen überwinden. Möglicherweise glaubst du, nur du könntest darauf kommen, an welchen Orten du nach einem neuen Partner Ausschau halten kannst.

Das kann klappen, aber sicher ist auch: Gemeinsam mit anderen geht es leichter! Und schneller geht es meistens auch. In Gemeinschaft mit anderen lernen wir neue Sichtweisen kennen, entwickeln ungeahnte Kräfte und raffen uns zu ungeahnten Taten auf.

Stell' dir vor, du bist mit fünf solidarischen Singles vernetzt. Und nun erlebst du: Die glauben alle an dich! Da kannst du gar nicht anders, als auch an dich glauben. Wenn du spürst, dass fünf Verbündete eine tolle, liebenswerte Frau in dir sehen oder einen echt starken Mann: dann kannst du gar nicht anders, als dich selbst auch stark und liebenswert finden. Vielleicht nicht sofort, aber wenn du merkst, die meinen das ernst, dann wird sich deine Sicht auf dich ebenfalls verändern. Und wenn du dann erlebst, dass du gestärkt von den Feedbacks der anderen auf einmal Dinge tust, die du dir vorher niemals vorstellen konntest, dann fängst du erst recht wieder an, an dich und dein Glück in der Liebe zu glauben. Dann wirst du auch wieder das Gefühl haben, dass du aus eigener Kraft früher oder später einen neuen Partner finden wirst.

Wir brauchen andere, wenn wir wachsen wollen

Ein Schlüssel zum Erfolg deiner Partnersuche besteht also darin, dass du von solidarischen Menschen umgeben bist und in stabilen Verbindungen zu anderen lebst. Es ist toll, wenn du gute Freunde hast. Aber bittest du sie auch um Unterstützung, wenn du bei deiner Partnersuche nicht vorankommst? Verstehen sie, wie du dich dann fühlst? Und können sie dir den Zuspruch geben, den du in solchen Momenten brauchst? Können sie dir etwas sagen, das dich weiterbringt?

Keine Frage, es ist wichtig, gute Freunde zu haben. Doch wenn du trotz guter Freunde bei deiner Partnersuche stagnierst und nicht mehr weiterweißt, dann könnte dir die Unterstützung von Gleichgesinnten zum Durchbruch verhelfen. Dann könnte es dich enorm beflügeln, wenn du dich mit anderen Singles zusammenschließt. Erlebst du, dass Menschen, die dich nicht kennen und die nicht „Teil deines Systems“ sind, dich genauso wertvoll finden und an dich glauben wie deine besten Freunde, beeindruckt dich das wahrscheinlich noch viel mehr.

Es ist schön, wenn wir die Quelle der Liebe in uns finden und uns selber Halt geben können. Doch wir sind Beziehungswesen und brauchen andere, wenn wir über uns hinauswachsen und etwas Neues in unserem Leben erreichen wollen. Das Selbstvertrauen, das wir brauchen, wenn wir bei der Wahl eines neuen Partners ein altes Bindungsmuster hinter uns lassen und eine nie dagewesene Form von Nähe zulassen wollen, können wir nicht immer allein aus uns selber schöpfen. Dazu brauchen wir die Rückenstärkung anderer; dazu brauchen wir Menschen, die uns ermutigen, unser Licht leuchten zu lassen und unsere Liebe in die Welt zu bringen.



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

Selbstbewusst zum neuen Partner! Das Erfolgs-Training für Singles, die ihren Traum von einer erfüllenden Liebesbeziehung verwirklichen wollen. Start am 26. Januar 2019. Infoabend am 18. Januar 2019. Ausführliche Infos auf www.jochen-meyer-coaching.de, tel. unter 030-7790 6127 oder E-Mail info@jochen-meyer-coaching.de



Andreas Krüger über das homöopathische Mittel:

Oxytocin – Unsere Bindungsfähigkeit

H. Schäfer: Worum geht es heute?

Andreas Krüger: Heute möchte ich über ein Mittel sprechen, das in meiner Arbeit das Thema Beziehungen betrifft. Dabei meine ich nicht nur Beziehungen, die Menschen zueinander haben, sondern auch die Beziehung, die Menschen zum Leben an sich haben. Das ist eine entscheidende Frage, denn alleine mit klassischer Repetitionsarbeit kommt man so gut wie nie auf dieses Mittel, weil es noch relativ ungeprüft und unbekannt ist. Aber wenn man die Grundthemen dieses Mittels kennt, erkennt man es bei jedem dritten Patienten und gibt es dann alleine oder in einer Kombination mit anderen Mitteln, um diese Qualität, für die dieses Hormon steht – die Fähigkeit, sich auf einer guten und gesunden Art und Weise zu binden – ermöglicht bzw. geheilt wird.

Was ist eigentlich Oxytocin?

Oxytocin ist ein im Gehirn produziertes Hormon, das unter anderem eine wichtige Bedeutung beim Geburtsprozess hat, bei dem es die Gebärmutter dazu bringt, sich zusammen zu ziehen und damit die Wehen auslöst. Zudem stimuliert Oxytocin die Brustdrüsen zur Abgabe von Milch. Oxytocin ist dafür da, dass wir uns letztendlich „ent-binden“ – es ist bemerkenswert, wie die deutsche Sprache Dinge metaphorisch erklärt – andererseits dient es auch der Bindung dadurch, dass es unser Stillhormon ist. Aber wenn wir gestillt werden, sind wir ja schon Entbundene. Man weiß aus Untersuchungen, dass Kinder, die sehr lange gestillt werden von Müttern, die die Bindung möglichst lange aufrecht erhalten möchten – ich kenne das ein bisschen aus meiner Waldorf-

Erfahrung „Abstillen vor Einschulung“ – später große Schwierigkeiten haben, sich in Liebesbeziehungen zu binden, weil ihr Beziehungsplatz noch durch die Mutter besetzt ist. Sie hat sie zwar physisch entbunden, aber dann durch das lange Stillen an sich gebunden. Man sollte wissen, dass Menschen, die sehr lange gestillt wurden und Schwierigkeiten haben, sich auf Bindungen außerhalb der Mutterbindung einzulassen, Oxytocin ein wichtiges Mittel ist.

Und wie kommt man auf Oxytocin?

Mein Lehrer Jürgen Becker hat gesagt: Ein Homöopath muss keine Mittel suchen, er muss warten, dass das Mittel ihn findet. Wenn jemand zu einem kommt, dann ist seine Seele zutiefst kontaktbereit und diese Seele wird teilweise wörtlich auf das Mittel

hinweisen. Der Homöopath muss lauschen nicht suchen. Wenn er fragt, wann die Beschwerden angefangen haben und der Patient sagt: „von Geburt an“ oder „von meiner ersten Lebenswoche“ dann Oxytocin. Auch bei Wochenbettdpressionen, wo es auch um Bindung oder Nicht-Bindung geht. In der prozessorientierten Homöopathie sollte man immer nach dem Thema gucken, das der Mensch hat. Oxytocin ist das Mittel für das Thema Bindung – zu viel und zu wenig. In der Homöopathie haben die Mittel ja meistens beide Pole. Es gibt den Hypotonpol, wo es zu dem Thema zu wenig gibt und den Hypertonpol, wo es zu viel gibt. Meistens bedingen sich die Pole.

Im Schamanismus gibt es das Cort-cutting. Dabei stellt sich der Schamane vor, dass viele Bänder aus dem Patienten herausgehen – meist aus dem Nabel, was ja wieder zu der Entbindung passt – und mit diesen Bändern ist er mit früheren Traumata verbunden. Der Patient stößt diese Bänder aus und der Schamane packt sie, zieht sie heraus und schneidet sie ab. Das Cort-cutting ist im Engel-Wolf-Schamanismus bei uns eines der zentralen Methoden, denn erst wenn jemand von solchen Bändern wirklich frei ist, kann man therapeutisch mit ihm darüber arbeiten, was er selbst ist.

Oxytocin kann also solche Bänder lösen?

Ja und andererseits ist Oxytocin ein Mittel für Menschen, die aus einer tiefen Bindungsschwäche heraus Bindungen überhaupt nicht zulassen. Ich hatte Frauen in meiner Praxis, die meinten, es sei gesünder, ein Mal im Jahr abzutreiben als zu verhüten. Aber wenn ich mehrmals im Jahr abtreibe, dann muss mit mir, mit dem Thema Bindung etwas nicht stimmen. Wenn ich aktiv verhüte, dann entscheide ich mich gegen eine Bindung. Aber wenn ich lieber abtreibe, entscheide ich mich für eine Bindung, die ich dann doch nicht eingehe.

Es gibt ein Buch „Oxytocin in der Praxis – die endlose Suche nach Mutterliebe“ von Danièle Joulin und Deborah Collins. Sie beschreiben einen Fall von einer Frau, die 15 Mal abgetrieben hatte. Als sie einen schweren Zahnabszess bekam, haben die Homöopathen anhand dieses Wissens über die vielen Abtreibungen, die ein Hinweis auf eine Bindungsproblematik sein konnte, Oxytocin in einer Potenz von 10.000 gegeben und der Zahnabszess verschwand innerhalb von 24 Stunden. Wann immer wir Menschen haben, die ein Bindungsproblem haben – entweder zu viel verbunden sind oder sich nie binden konnten – immer an Oxytocin denken.

Haben Sie eigene persönliche Erfahrungen?

Wir kennen alle das Gefühl, vor vollen Tellern zu verhungern. Viele können sich nicht mit der Reichhaltigkeit verbinden. Ich bin ja ein Didaktiker des Lobes: Ich lobe Menschen gerne und gucke gerne von der richtigen Richtung. Ich glaube, dass Wertschätzung Wunder vollbringt. Normalerweise funktioniert das, aber bei den Oxytocin-Patienten funktioniert es nicht, weil sie eine chronische Bindungsschwäche haben. Ich gebe Menschen, die nicht in der Lage sind, sich mit dem positiven Dingen des Lebens zu verbinden, Oxytocin als homöopathisches Mittel. Und dann kann ich ihnen ihre persönlichen Fähigkeiten spiegeln, zu denen sie davor keinen Zugang hatten. Ich bin ja als Doppel-Krebs der perfekte Spiegel – Mond live, silbrig spiegelndes Mondlicht. Menschen mit einer Oxytocin-Störung sind entweder überbunden durch die mütterliche Energie, die nicht loslässt oder haben keinen Bindungskontakt aufgebaut. Ich hatte mal eine Patientin, deren Mutter ihr nie gesagt hat, dass sie sie liebt und sie konnte dadurch auch nicht selbst sagen, dass sie jemanden liebt. Wenn jemand zu ihr sagte, dass er sie liebt, hörte sie es, aber sie konnte es nicht spüren.

Welche Ihrer Schüler haben es leicht, gute Heilpraktiker zu werden und welche haben es schwer?

Es gibt Schüler, die ich begeistern konnte und deren Eigenschaften ich unterstützen konnte – die, die es mir geglaubt haben, stehen heute auf der Bühne. Das, was ich ihnen gesagt hatte, kam an. Er war in Verbindung. Und es gab andere, bei denen kam es nicht an. Meine erfolgreichen Schüler haben die Fähigkeit, mir zu glauben, was ich glaube. Glauben verlangt Bindung. Ohne Bindung kein Glauben.. Deswegen ist Oxytocin ein wichtiges Mittel, um uns zu glauben und denen zu glauben, die an uns glauben.

Fazit:

Mögen alle Menschen verbunden sein, mögen alle Menschen ein Gewahrsein von Verbundenheit haben.



Andreas Krüger

ist Heilpraktiker, Schulleiter und Dozent an der Samuel-Hahnemann-Schule in Berlin für Prozessorientierte Homöopathie, Leibarbeit, Ikonographie & schamanische Heilkunst.
Mehr über ihn unter:
andreasruegerberlin.de

Buchtipp:

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



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!

Infos und Termine zur Ausbildung 2019 auf unserer Webseite.

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



Zimt

Ein geheimnisvoller Zimtvogel sammelt die duftenden Zweiglein an einem geheimnisvollen Ort und baut daraus sein Nest... Aristoteles hat das in seiner „Historia animalum“ um 350 v. Chr. so aufgeschrieben.

Im Orient ist der Zimt seit langem bekannt. Er wurde schon in den klassischen Kulturen der Phönizier, Griechen und Römer, Perser und Nordafrikaner geschätzt und in der Küche genutzt.

Meist haben die Gewürze ja neben ihrem geschmacklichen Reiz auch gesundheitsfördernde Wirkungen: Zimt unterstützt die Regulation des Blutzucker- und Cholesterinspiegels. Er stärkt den Magen, hilft bei Übelkeit und Blähungen und ist für uns im Winter besonders förderlich weil seine Inhaltsstoffe gegen Bakterien und Viren wirken können.

Es gibt verschiedene Arten von Zimt. Der chinesische König Shen Nung Kwai erwähnte ihn schon vor fast 5000 Jahren in seinem Kräuterbuch. Wir können davon ausgehen, dass er den Cassia Zimt der in China heimisch ist, beschrieb. Ceylon Zimt ist sehr viel feiner und im Geschmack zarter als Cassia Zimt. Cassia Zimt (Bild oben) enthält mehr Cumarine. Die vor Jahren vermutete leberschädigende Wirkung konnte übrigens nicht nachgewiesen werden.

Geerntet werden die ein bis zweijährigen Zweige des Zimtbaumes. Nachdem ihre äußere Rinde entfernt wurde, wird die darunter liegende zarte Rindenschicht abgeschabt. Aus der äußeren, groben Rindenschicht wird das ätherische Zimöl hergestellt, die innere wird zu Zimtstangen verarbeitet.

***Yogi-Tee** ist wunderbar wärmend und bei Erkältungen unterstützend.*

Zimtstange. Kardamomschoten. Gewürznelken und schwarze Pfefferkörner zu etwa gleichen Teilen in einem Mörser grob zerkleinern. Für 1l Wasser braucht man 1 EL der Mischung. lässt das Ganze ca. 20 min köcheln und genießt diesen duftenden, aromatischen Trank heiß mit Honig und Milch.

Uta Kübler, die Autorin dieses HeilpflanzenTipp ist Heilpraktikerin und Dozentin für Pflanzenheilkunde. Weitere Infos auch zu Intensivkursen finden Sie auf www.pflanzenheilkunde.berlin

Nahrung - Heimat - Medizin

Intensivkurs Pflanzenheilkunde 2019

Uta Kübler, Oda Roznowski und Kollegen

Neun Wochenenden, sieben Dozenten, ein Thema.

Für Heilpraktiker, Ärzte, Hebammen, für Pharmakologen und Interessierte.

www.pflanzenheilkunde.berlin

START

30. März 2019

Ein Versuch, die Welt zu verstehen

Das Leben mit seinen Herausforderungen, seiner Komplexität und Geschwindigkeit rauscht an vielen Menschen im Eiltempo vorbei. Das Streben nach materialistischen Dingen, die Erreichung von Zielen, persönlicher Optimierung und die Informationsüberflutung halten die meisten Menschen permanent beschäftigt. Eine humanistische und materialistische, durch die Evolutionstheorie und deren Vertreter in Wissenschaft und Medien geprägte Weltanschauung hat sich in die Köpfe vieler Menschen eingeschlichen und dort festgesetzt. Gott hat an Bedeutung verloren und scheint in unserer westlichen Welt kaum noch eine Rolle zu spielen.

Dennoch stellen wir uns fast alle früher oder später Fragen, welche uns tiefer in das Mysterium des Lebens führen. Essenzielle Fragen, an denen sich bereits Theologen und Philosophen der letzten Jahrhunderte die Zähne ausgebissen haben: Wer oder was ist Gott? Wieso gibt es Gut und Böse? Woran krankt die Welt? Was ist Schicksal? Was ist Liebe? Gibt es einen Sinn im Leben? Gibt es einen Schöpfer?

Ausgelöst werden diese Fragen oft durch Schreckensnachrichten in den Schlagzeilen oder wenn wir ganz persönlich mit Krankheit, seelischen Nöten, Unfall oder Tod konfrontiert werden. Wenn wir bemerken, dass unser bisheriges Weltbild nicht passt und entsetzt feststellen, dass wir doch nicht alles kontrollieren können. Wenn Ohnmacht und Hilflosigkeit an unsere Tür klopfen, unsere Handlungsmöglichkeiten gegen Null gehen -

ja, dann bitten wir Gott zur Hilfe oder verdammten ihn und verbannen ihn aus unserem Leben. Dem einen schenkt der Glaube an Gott Halt, ein anderer ist überzeugter Atheist - doch schlussendlich beten die meisten Menschen in Notlagen, aus Schuldgefühlen oder aus Dankbarkeit zu einem Schöpfer, welchen Namen er auch trägt.

Doch, zu wem oder was beten wir da eigentlich? Und wenn es einen Schöpfer in diesem Sinne gibt, wieso lässt er all das Leid in dieser Welt zu?

Wer oder was ist Gott?

Ist wirklich alles nur durch Zufall und Evolution entstanden, oder hat ein übernatürlicher Gott, ein intelligenter Baumeister all diese hochkomplexen Organismen, wie wir sie auf unserer Erde finden geplant und letztlich erschaffen?

Max Planck, Begründer der Quantenphysik und Nobelpreisträger, erkannte: „Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Atoms zusammenhält. Da es aber im ganzen Weltall weder eine intelligente, noch eine ewige Kraft gibt, so müssen wir hinter dieser Kraft einen bewussten, intelligenten Geist annehmen.

Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie. Nicht die sichtbare und vergängliche Materie ist das Reale, Wirkliche, Wahre - denn Materie bestünde, wie wir gesehen haben, ohne diesen Geist überhaupt nicht - sondern der unsichtbare, unsterbliche Geist ist das Wahre.

Da es aber Geist an sich allein auch nicht geben kann, sondern jeder Geist einem Wesen zugehört, müssen wir

zwingend Geistwesen annehmen. Das aber auch Geistwesen nicht aus sich selbst sein können, sondern geschaffen werden müssen, so scheue ich mich nicht, diesen geheimnisvollen Schöpfer ebenso zu benennen, wie ihn alle Kulturen der Erde früherer Jahrtausende genannt haben: GOTT.“

Joseph Ratzinger, der jetzt emeritierte Papst, hat Gott mit den Quantenwellen verglichen. Diese Wellen bilden den nichtmateriellen Urgrund aller Materie. In der Theologie wird Gott als der Urgrund allen Seins betrachtet, der über Raum und Zeit erhaben ist. Seine Freiheit von der Unterwerfung der Schranken von Raum und Zeit bringt man mit den Begriffen der Allgegenwart und der Ewigkeit zum Ausdruck, das heißt Gott ist in allen Dingen und allen Orten auch am Ort unseres eigenen Daseins allgegenwärtig, an allen Orten gleichzeitig präsent. Gott ist Geist. Der Geist ist der Ursprung aus dem alles hervorgegangen ist. Es ist der Heilige Geist, die geistige Substanz, aus der alle geistigen Formen bestehen.

Der Heilige Geist ist demnach also keine Person, sondern allgegenwärtige Energie. Gott ist sozusagen formgewordener Geist. Gott hat sich personifiziert. Gott schuf himmlische Welten mit Sonnen und Planeten, geistige Naturreiche, geistige Kinder und Engelwesen.

Wir können uns kein Bild von Gott machen, da dieser transzendent und nicht von dieser materiellen Welt ist. Etwas was wir nicht sehen, können wir nicht beschreiben.

Wir können eine Vorstellung entwickeln, doch, ob dieser Gott nahekommt oder entspricht, können wir nicht beurteilen.

Aus physikalischer Sicht hat alles auf dieser Welt seinen Ursprung in den Quantenwellen. Die ursprüngliche Form der Quantenwellen können wir nicht beobachten. Sobald wir dies versuchen, verwandeln sich die Wellen in tatsächliche, materielle Objekte unserer Welt. Diese Erkenntnis hat etwas Erfrischendes und Trostspendendes. Religionen, die darauf beharren, den einzig wahren Gott zu kennen, werden dadurch ad absurdum geführt. Jeder Glaubenskrieg könnte ein Ende finden – möglicherweise alles Leid.

Wieso lässt Gott Leid zu?

Was zu der Frage führt: Wenn es einen geistigen Schöpfer gibt, wieso hat dieser dann all das Leid auf Erden erschaffen und wieso beendet er dieses nicht? An dieser Frage haben sich bereits sehr viele Philosophen und Theologen die Zähne ausgebissen. Doch mit einem Gottes-Verständnis, welches die Quantenphysik anbietet, öffnen sich neue Blickwinkel:

Alle Menschen sind in einem größeren Zusammenhang miteinander verbunden und wurzeln im gleichen Seins-Grund, so auch Opfer von Katastrophen und Unglücksfällen, Kranke, Menschen mit Behinderung und Täter.

In der von Gott geschaffenen Welt, ist in der Freiheit zur Evolution, auch das Böse und Lebensschädliche als Möglichkeit mitangelegt.

Aus diesen Blickwinkeln ergibt sich Verantwortung füreinander, Bereitschaft und Fähigkeit zu gemeinsamem Leben und gegenseitiger Unterstützung, sowie ein aktives Verhindern von Aktionen, die vorhersehbar Leiden erzeugen. (Kriege, Verbrechen, Ausbeutung von Mensch und Natur, ...) Die Opfer solcher schädlichen Verhaltens sind keine Sonderfälle mit Defiziten, sondern haben das Recht auf ein vollumfängliches Leben mit gemeinsamem Nehmen und Geben, einbezogen und gleichwertig, sowie auch die Menschen, welche diese lebensschädigende Taten planen und ausführen. Bei Menschen, die wir zu den sogenannten Tätern zählen, fällt uns die Einnahme dieses Blickwinkels oftmals wesentlich schwerer. Doch wer denken wir zu sein, wenn wir uns anmaßen über einen Menschen zu urteilen, der demselben Urgrund entspringt wie wir alle? Und wen verurteilen wir dann letztendlich? Unseren Ursprung – und damit uns selbst.

Um unsere materialistisch geprägte Welt wieder in einen Zustand zu führen, der dem Paradies gleichkommt, bleibt uns letztendlich nichts anderes übrig, als zu erkennen, dass Gott als geistiger Urgrund allen Seins alle Möglichkeiten in sich vereint – und wir entscheiden, in welche Richtung wir gehen und uns entwickeln. Dies birgt das Potential und ein Paradies auf Erden zu erschaffen – und wir täten gut daran, sofort damit zu beginnen.

Quellen:

docplayer.org/25162784-Max-planck-zum-thema-gott-und-naturwissenschaft.html, www.ktf.uni-bonn.de/Einrichtungen/fundamentaltheologie/personen/emeriti-2/professor-dr.-joseph-ratzinger-papst-benedikt-xvi, Buch: Gott und die Welt (2002) Joseph Ratzinger Benedikt XV



Filmtipp

Der Weg – Ein Versuch, die Welt zu verstehen, horizonworld.de, 9.2018

Woher kommen wir? Wozu sind wir hier? Was für einen Sinn hat das Leben? Gibt es Gott? Was ist Liebe? Schicksal? Diese und mehr essenzielle Fragen stellte Udo Grube Xavier Naidoo, Neale Donald Walsch, Jürgen Fliege, Quantenphysiker Prof. Hans Dürr, Dr. Rüdiger Dahlke, Bruno Würtenberger, J. Reuben Silverbird und Ashok Gangadean.

Ihre Antworten sind erstaunlich. Sie inspirieren, überraschen, bestärken und regen an, eigene Antworten auf die großen Fragen des Lebens zu finden.

DER WEG auf DVD oder online anzusehen auf www.spirit-movies-online.de

DAULAT Buchhandlung

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

Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf 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



Himmlische Konstellationen Dezember 2018

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

Allgemeine Trends

Um das zu tun, was Sie wirklich wollen, müssen Sie diesen Monat etlichen Versuchungen widerstehen (Fische-Mars Konjunktion Neptun am 7. Dez.). Sie kommen womöglich besser voran, wenn Sie sich einfach verführen lassen, von was oder wem auch immer. Ihrer Sehnsucht zu folgen kann Sie jetzt zu großen Taten befähigen. Es bieten sich Ihnen nun gute Gelegenheiten, Wunder zu bewirken und sich dabei mit Ihren Defiziten und Handicaps auszusöhnen (Chiron direktläufig in Fische ab 09.12.). Etwas zu haben, woran Sie glauben können, macht Ihnen vieles leichter. Lenken Sie Ihren Blick auf übergeordnete Zusammenhänge und lassen Sie sich von großen Visionen tragen. Es sind gerade viele Götter unterwegs, mit denen Sie ins Geschäft kommen können. Betrachten Sie etwaige Rückschläge als Aufforderung, Ihr Glück künftig woanders zu suchen.

Spirits

Sie können momentan weniger frei agieren als Sie es gerne hätten. Dafür bieten sich Ihnen zahlreiche Gelegenheiten, sich für die Interessen Ihrer Mitmenschen stark zu machen und Benachteiligten zu ihrem Recht zu verhelfen. Achten Sie darauf, sich nicht mit unüberlegten Aktionen ins Abseits zu manövrieren und dabei sich oder anderen Schaden zuzufügen. Versuchen Sie stattdessen Ihren Frust in heilsame Bahnen zu lenken und andere tatkräftig zu unterstützen (Fische-Mars Konjunktion Chiron am 29. Dez.).

Was zu tun ist

Um Ihre Zuversicht ist es derzeit bestens bestellt. Auch in moralischer Hinsicht streben Sie jetzt danach, höchsten Ansprüchen gerecht zu werden (Schütze-Merkur Konjunktion Jupiter am 21. Dez.). Erwarten Sie von sich jedoch nicht des Guten zu viel. Nicht alles, dessen Sie sich jetzt ganz sicher sind, muss auch richtig sein. Sich eigene Irrtümer einzugestehen, verschafft Ihnen nun einen deutlichen Vorteil. Machen Sie von dieser Gabe Gebrauch, so oft es nur geht, so können Sie Fehlschlägen und Enttäuschungen rechtzeitig vorbeugen (Schütze-Merkur Quadrat Fische-Neptun am 25. Dez.). So zu tun, als ob alles in Ordnung wäre,

würde nur Verwirrung stiften. Seien Sie ehrlich, falls Sie sich von manchen Dingen zu viel versprochen haben. Es ist insbesondere Ihre Zuversicht, die Sie jetzt dazu verleitet, Situationen falsch einzuschätzen und Fehlschläge zu produzieren.

Kommunikation

Es sind die großen Daseinsfragen, die diesen Monat Ihren Geist beflügeln (Merkur in Schütze ab 13. Dez.). Falls Sie sich für Ihr Leben einen zusätzlichen, tieferen oder höheren Sinn wünschen, dann können Sie noch in diesem Jahr fündig werden. Ob in den Tempeln des Konsums, irgendwo in der Ferne oder an einem persönlichen heiligen Ort, das können Sie selbst entscheiden. Hauptsache, Sie führen Gespräche, die Ihren Horizont erweitern und Sie den richtigen Zielen nahebringen.

Lust und Liebe

In der Liebe haben die letzten Wochen gezeigt, wie fragil und zerbrechlich Beziehungen sein können. Falls Sie sich weiterhin auf dünnem Eis befinden, lassen Sie nichts unversucht, wieder festen Boden unter Ihren Füßen zu gewinnen. Es ist paradoxerweise gerade das Trennende, das sich als bindend erweisen kann. Ergreifen Sie daher nicht vorzeitig die Flucht, und scheuen Sie sich nicht, bereits ausgesprochene Beziehungskündigungen wieder rückgängig zu machen. Was sich jedoch bis zum Jahresende hin nicht wieder zusammenfügt, können Sie getrost weiterziehen lassen.

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.

Das passende Weihnachtsgeschenk für alle Astro-Freund*innen
Markus Jehle: **Aphorismen zur Horoskopdeutung**
287 S., gebunden, 18,90 Euro, Mariusverlag

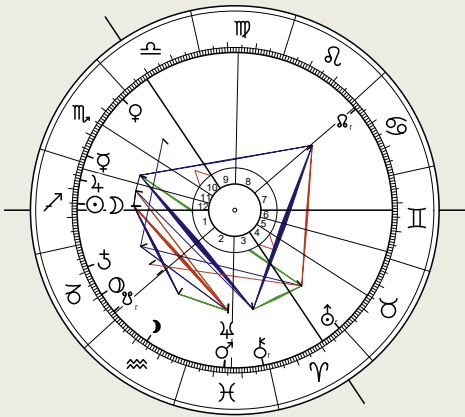
Vortrags-CDs:

Jahresthemen 2019
Jupiter in Schütze
www.mariusverlag.de
Tel. 03322-128 69 15

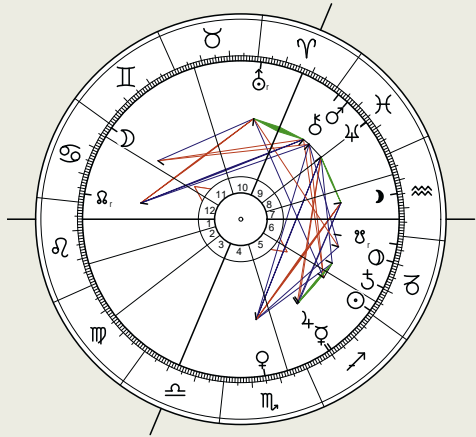
Astrologische Beratung:
Tel. 030-785 84 59

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.



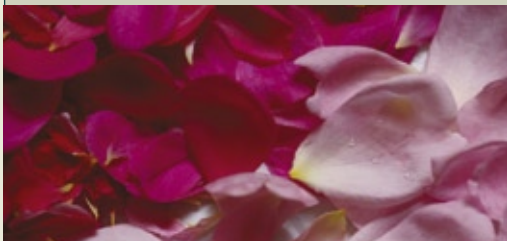
Neumond in Schütze (07.12.):
Fortschritt muss nicht bedeuten, dass alles besser wird.



Vollmond in Krebs (22.12.):
Sorgen Sie gut für andere und sagen Sie im richtigen Moment Nein.



Auf den folgenden Seiten finden Sie:
Veranstaltungen und Angebote aus dem breiten
Spektrum des spirituellen Lebens und alternativer
Methoden für ein besseres Wohlbefinden.



Möchten auch Sie Ihre Veranstaltungen oder Ihre
Arbeit bewerben?

Rufen Sie an unter 030-61201600 oder senden Sie Ihre
Anfrage an mail@kgsberlin.de.

Das KGS Berlin Team berät Sie gern.
Preisliste: auf www.kgsberlin.de/anzeige-schalten

Fragen Sie auch nach unseren Einstiegsangeboten und
Sonderkonditionen.



ROSEN-MOVEMENT

Neuer Kurs ab Januar 2019 !

"Das Rosen-Movement besteht aus einfachen, leicht auszuführenden Übungen, die den ganzen Körper ansprechen. Die Bewegungen führen nicht nur zu mehr körperlicher Leichtigkeit und Beweglichkeit, sondern auch zu größerem geistigen und seelischen Wohlbefinden"
M. Rosen

Rosen-Movement basiert auf gründlichen Kenntnissen der Anatomie des menschlichen Bewegungsapparats. Während des Übens zu Musik spüren wir achtsam nach innen und können so die eigenen Bewegungsgrenzen wahrnehmen, neue Spielräume erkunden und Freude an der eigenen als auch der Bewegung mit anderen erleben.

Wann: 7. Januar bis 11. März 2019, 18.00-19.00 Uhr

Ort: Schönhauser Allee 84, 10439 Berlin

Preis: 120 Euro

Infos unter: www.rosen-methode-hessler.de
heikehessler@gmx.de, 030-40574900



Die arche medica lädt ein:

TAG DER NATURHEILKUNDE

Samstag, 26.01.2019 von 10:00-15:00 Uhr

Hast Du schon einmal in wenigen Stunden einen Einstieg in zehn interessante naturheilkundliche Themen um Körper und Psyche bekommen? Dann wird's Zeit.
Seit bald 30 Jahren ist die arche medica eine feste Institution, wenn eine gute Ausbildung zum Heilpraktiker oder "HP Psych" gefragt ist.

Bist Du aktiver Therapeut oder einfach interessierter Mensch? Neben unseren Fortbildungen für Akupunktur/TCM, Homöopathie oder Traumatherapeuten bieten wir eine Vielfalt an Seminaren und Workshops an. Diese Vielfalt möchten wir Dir vorstellen: Am Tag der Naturheilkunde!

Am Samstag, den 26.01.2019 ab 10 Uhr öffnen wir unsere Heilpraktikerschule arche medica und bieten Dir gleich zwei Hände voll interessanter Vorträge.

Angefangen bei Ohrakupunktur bis zur Fußreflexzonenmassage bekommst Du die Wirbelsäulentherapie nach Dorn-Breuß und die Schmerztherapie mit Akupunktur, Moxa & Co. näher gebracht.

Die populären 12 Schüssler-Salze bekommen ihren Platz neben der chinesischen Kräuterheilkunde. Auch die alte Frage, wie man lästige Pfunde los wird und nicht wiederbekommt, haben wir im Programm.

Die Psyche kommt auch zu ihrem Recht: Wir kümmern uns um Stressmanagement und werfen einen Blick auf die "Orthorexia nervosa".

Interessiert? Melde Dich einfach kostenlos an und freue Dich auf einen tollen Tag mit interessanten Themen und lieben Menschen, die Dir viele wertvolle Impulse mitgeben werden. Infos / Anmeldung: www.archemedia.de/tdn



arche medica -
Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 23, 12159 Berlin
030 - 851 68 38
schule@archemedia.de
www.archemedia.de



AUTOGENES TRAINING - NEUER KURS VON JANUAR BIS MÄRZ 2019

Der Präventionskurs bietet Ihnen einen einfachen Einstieg in die Grundstufe des Autogenen Trainings. Bei acht aufeinanderfolgenden Terminen lernen Sie, wie Sie mit kurzen Leitsätzen Körper und Geist in Einklang bringen und Stress abbauen können.

In einer fordernden, hektischen Welt kann Autogenes Training zu Ruhe und Kraft führen. Entdecken Sie diese Entspannungstechnik als Quelle für mehr Lebensfreude und Gesundheit im Alltag. Präventionskurse werden von der Krankenkasse gefördert.

Kurstermin:

09.01.2019 - 06.03.2019 -
mittwochs 19:30 - 20:45 Uhr

Kosten: 120,00 Euro

Ort / Info / Anmeldung:

Atem Zentrum
Erkelenzdam 7
10999 Berlin/Kreuzberg

Kontakt:

Tilla Kühne
Tel. 030-64388438 oder 0175-3714973
info@autogenes-training-kuehne.de

SEMINAR ZUM BUCH „FINDE DEINE EIGENE MEDIZIN“

Eine rituelle Initiierung deines persönlichen Weges zurück zu dir und deiner Seelenaufgabe mit der Autorin von „TAGUARÍ – Das Leben findet seinen Weg“

Wir führen eine Reihe von kraftvollen Ritualen durch, um dich von Altlasten zu befreien, die dich bisher daran gehindert haben, deine Wahrheit zu leben. Du lernst an diesem Wochenende ebenfalls, wie du mit einfachen Mitteln deinen Alltag umstrukturieren kannst, um dich Schritt für Schritt zu deiner Seelenaufgabe führen zu lassen. Denn das Leben wartet darauf, dass du dein wahres Potential entfaltest und zum aktiven Mitgestalter einer neuen Gesellschaftsform auf Erden wirst.

Wochenendseminar:

14.-16. Dezember 2018
oder 18.-20. Januar 2019

Melde dich jetzt hier an:

www.avatara-berlin.de/basismodul



ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNG / WEITERBILDUNG ZUM EMDR-THERAPEUT/COACH mit Christoph Mahr und Detlef Wiechers



Zum EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) liegen bezogen auf die letzten 20 Jahre mehr kontrollierte klinische Studien vor, als zu jeder anderen psychotherapeutischen Behandlungsform. Die Ergebnisse dieser Studien sind alle derart beeindruckend, dass diese Wunderwaffe - welche in Deutschland seit 2014 als Richtlinientherapie bei PTBS durchgeführt wird - heute zum Standardrepertoire vieler Verhaltens-, Hypno- und integrativ arbeitenden Therapeuten gehört.

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

Zertifizierung durch den VDH (Verband Deutscher Heilpraktiker). Unsere Zugangsvoraussetzungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite.

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

Termine:

1. WE 23./24. Februar von 10-18 Uhr
2. WE 30./31. März von 10-18:30 Uhr

Preis: 790,- Euro

Ort/Info/Anmeldung:

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



15. YOGALEHRER-AUSBILDUNG 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 Unterrichts 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: vom 22. - 24. Februar 2019 ab 240,- € inkl. Unterkunft, Verpflegung und Yogaunterricht

Infomaterial und Anmeldung:

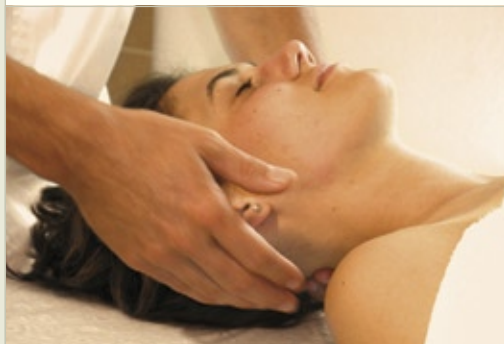
Lernen in Bewegung e.V.,
Stefan Datt (Veranstalter Berliner Yogafestival)
Weimarer Str. 29, 10625 Berlin
030 - 38 10 80 93 oder 0178 - 130 65 53
yoga@yoga-berlin.de
www.yoga-berlin.de
www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de

WEG DER MITTE - SCHULE FÜR CRANIOSACRAL-THERAPIE

5-teilige Grundausbildung in Craniosacral-Therapie
mit Hans Rendler

Beginn: 6. - 10.3. oder 12. - 16.6.2019
Mi. - Sa. 10 - 18.30 Uhr, So. 9.30 - 17.30 Uhr

Infoabend: 9.5.19, 22.10.19, 19 - 20.30 Uhr



Babys behandeln - ganz praktisch

Regulationsstörungen von Babys behandeln -
Fortbildung für Hebammen, Heilpraktiker,
Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen
und Craniosacral-Therapeuten
Termin: 15. - 16.2.2019

Fr. 15 - 18 Uhr, Sa. 10 - 18.30 Uhr

mit Burghardt Alpermann, Osteopath, Physiotherapeut
und Heilpraktiker

Craniosacrale Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern

4-teilige Fachfortbildung
mit Dr. Joelle Aimée Toulouse

Teil 1: 15. - 17.3., Teil 2: 17. - 19.5.,

Teil 3: 6. - 8.9., Teil 4: 25. - 27.10.2019

mit Dr. Joelle Aimée Toulouse (Österreich), Ärztin,
Osteopathin

Bildungsprämie möglich! (Zuschuss bis zu € 500,-)

Die WEG DER MITTE Schule für Craniosacral Therapie ist als Vollausbildungsschule vom Craniosacral Verband Deutschland (CSVd) anerkannt. Nähere Informationen bitte erfragen.

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne unsere Craniosacral-Therapie-Broschüre zu. Das aktuelle Gesamtprogramm finden Sie unter wegdermitte.de/programm

WEG DER MITTE gem. e.V.,
Ahornstr. 18, 14163 Berlin-Zehlendorf
Tel: 030 - 813 10 40, www.wegdermitte.de

**Weihnachten zu viel geschlemmt?
MEIN TIPP: MAY-KUR !**



Weihnachten und Silvester ist die Zeit des Genießens köstlicher Menüs, Naschereien, Desserts und auch manchem guten Gläschen Wein. Das bringt schon mal unseren Darm durcheinander, die Leber wird sehr gefordert und ungewollte Pfunde bleiben eventuell auch zurück.

In meiner Praxis begleite ich Sie bei einer Darmsanierung nach F. X. Mayr und biete Ihnen eine Kur-Möglichkeit zu Hause. Ziel einer Mayr-Kur ist die Darmsanierung. Dabei können natürlich auch Pfunde purzeln. Ein guter Zeitpunkt für die Mayr-Kur ist nach dem Jahreswechsel oder vor dem Urlaub.

Ort: Schönhauser Allee 84, 10439 Berlin
Dauer: 9 bis 21 Tage
Preis: 280 - 450 Euro
Infos unter:
www.heikehessler.de/mayr-kur
HP@heikehessler.de
 030-40574900



ROLFING®

HERBSTAKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Dezember

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 Dezember 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).

Vereinbaren Sie einen Termin:

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

DARMSANIERUNG

ROLFING



**MACH ES WIE DER SCHNEEMANN,
SPENDE FREUDE.**



**WERDE WEIHNACHTSRETTER MIT EINER SPENDE
FÜR KINDER DIESER WELT!**

IBAN: DE63 3702 0500 0005 0233 07 BIC: BFSWDE33XXX STICHWORT: NOTHILFE

WEIHNACHTSRETTER.DE





WER MACHT WAS

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



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 zentra-
len Bedeutung für die Beziehung.

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



Einfach Liebe

Entspannte Sexualität leben

Ela & Volker Buchwald
Tel.: 0521-30 51 94 80
www.einfach-liebe.de

Das Einfach Liebe Retreat

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

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



Elke Wiget

Heilpraktikerin

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

- **Facial Harmony Balancing:**
Lifting durch Berührung
mehr Infos finden Sie auf
www.elkewiget.com
- **Colon Hydro-Therapie**
Spülung des Dickdarms
mit gereinigtem Wasser
- **Glückscoaching:**
Glückliche Menschen machen etwas
richtig. Was, das wird hier gezeigt.
- **Feuerlauf:** am 12. Januar 2019
Entdecken Sie Ihr verstecktes Potenzial



Sensibilität macht stark

Lore Sülwald, www.CoachingBaum.de
Katrin Rahnefeld, www.katrin-rahnefeld.de
Expertinnen für Hochsensibilität

Einzelcoaching: Hochsensibilität,
berufliche Neuorientierung, Übergänge
gestalten, Familie und Beruf leben,
Selbstfürsorge und Abgrenzung, Stärken
anerkennen und integrieren

Gruppenangebote 2019:

Come together: Superpower Hochsen-
sibilität; Netzwerkabend für hochsensible
Menschen, Do, 17. Jan., 19-21 Uhr

Workshop: Resilienz für nachhaltigen
Erfolg, Entdecke dein psychisches Im-
munsystem, Sa, 19. Jan. - So, 20. Jan.

Schreibworkshop "Schreiben macht
schön", 6-tlg. Reihe: jew. 18:30-20:30 Uhr
Di, 8. + 22. Jan., 12. + 26. Feb., 12. +
26. März



Beziehungsperspektive

Paarberatung, Sexualtherapie, Einzel- und Paartherapie

Judika und Eilert Bartels
Karlsruhe 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 Ent-
wicklung einer gesunden und stabilen
Selbstbeziehung zu unterstützen. Dafür
setzen wir uns mit all unserem Wissen
und unserer Lebenserfahrung ein.



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

8./9.12., Sa/So 10-17 Uhr

Healing-Seminar: Lichtvolle Ahnen,
Familienkarma

11.12., 19.30 Uhr

Mediales Training: Christusenergie &
Kosmische Begleiter

15.12., 12-19 Uhr

Tagesseminar: Reiki-Einweihung 1. Grad

26./27.1.2019, Sa/So 10-17 Uhr

Seminar: Dein Seelenplan



Traumberatung und kreative Lebensgestaltung

Alexandra Wörz-Maurus

Diplom-Pädagogin, Gestalttherapeutin
Tel: 0152.34007299
traum@praxis-nachtfalter.de
www.traumberatung-berlin.de

Einzelberatungen:

Das gemeinsame Betrachten und Bearbeiten Deiner Träume eröffnet Dir eine reiche Palette an Lösungsmöglichkeiten für Deine aktuellen Lebensherausforderungen. Durch den Kontakt zu den Tiefenschichten Deines Wesens erreichst Du eine größere Bewusstheit und Klarheit. Dies hilft Dir Dein Leben so zu gestalten, dass es Deinem individuellen Lebensplan und Deiner einzigartigen Persönlichkeit am besten entspricht.

Vielleicht liegt der Schlüssel zu Deinem Glück in Deinen Träumen...

Finde es heraus...



KURSE, AUSBILDUNGEN &
WORKSHOPS 2018/2019

AROMA-INTENSIV-KURS

Ab 24. Nov. 2018 | 9 Termine

AROMA-EXPERTEN-KURS

Ab Mai 2019 | 10 Termine

KLEINER KRÄUTERKURS

Ab 14. März 2019 | 6 Termine

KRÄUTERKURS I EINSTEIGER

Ab 16. März 2019 | 10 Termine

KRÄUTERKURS II FORTGES.

Ab 2. März 2019 | 7 Termine
plus Wochenendfahrt

Christina Weber

Expertin für AROMATHERAPIE
und KRÄUTERHEILKUNDE
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

0178 / 269 75 63

mail@christinaweber.berlin

www.christinaweber.berlin



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
- 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



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



Reconnective Healing®

Energiearbeit

Life Kinetik® Kurse

Bewegung für das Gehirn

Klassische Homöopathie

für Säuglinge, Kinder und Erwachsene

Fastenkurse / Intervallfasten

Infoabende und Gruppen

Ernährungsberatung

mit vitalstoffreicher Vollwertkost

Florastraße 79a

13187 Berlin

Telefon 030 - 35 51 29 72

Mobil 0152 - 04 86 60 11

info@fastenfrenu.de

www.fastenfrenu.de



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



Heilung & Entfaltung

Berit K. Schweska

Termine für Heilsitzungen und Beratung
nach Vereinbarung unter
Tel: 030.41725114
bks@posteo.de
www.berithealing.com

Der Ursprung des Wortes Heilen liegt in
der Bedeutung: ganz. Dem Leben in all
seinen Facetten zu begegnen - dabei
begleite ich Sie: durch konkrete Heilar-
beit als auch durch eintauchen in Ihren
Mikrokosmos. So enthüllt sich Ihnen der
Makrokosmos.

Achtsamkeits-Meditationen:

donnerstags 18:30 h
Lauschen in die Stille
im Shiatsu-Zentrum, Dachetage
Oranienstr. 163, 10969 Berlin-Kreuzberg



Kabbala Lebensanalysen

Inge Meyer

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

Die Kabbala Lebensanalyse zeigt
Ihnen Ihre persönliche Lebensanleitung,
erstellt mit dem
Kabbasol-Programm
von Hermann Schwyer.

**Sie erkennen Ihre Lebensziele
und die wahren Ursachen Ihrer
Kränkheiten.**

Winterangebot:

Ihre Analyse zum Preis von 28 Euro
Dezember 2018,
Januar 2019, Februar 2019
unter www.kabbala.de
Weitere Informationen telefonisch.



Tania Maria Niermeier

Medium & Hellseherin Spiritueller 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



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



Ganzheitliche Zahnmedizin

Zahnarztpraxis

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

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

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

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



Kinesiologieschule.de

Mandiro Ordyniak (HP)

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

Kinesiologie: Aus- & Fortbildungen

- Psychokinesiologie / Tools PK1: 26. - 27. Jan. 2019
- Vision Circles: Fr, 15. - 17. Febr. Voraussetzung: Brain Gym 1/2
- Touch for Health 1: Sa, 16. - 17. März

Weitere Kurse:

auf www.kinesiologieschule.de



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
- Hypnose/Hypnotherapie
- Integrative Psychotherapie
- EMDR
- Schematherapie



Akademie für ganzheitliche Heilmethoden

Ausbildungen mit Zertifikat

taohealth Akademie Berlin

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

- **Entspannungstherapeut**
Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining, Autogenes Training, Stressmanagement, 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, Kräuterstempel-massage, Schwangerschaftsmassage, Mobile Massage
- **Train-the-Trainer** Ausbildungen u.v.m



Ausbildung nach dem Bausteinprinzip

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

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

11.12.2018

Infoabend Ausleitungsverfahren

12.01.2019

Beginn Heilpraktikerausbildung

26.01.2019

Tag der Therapie

foodwatch 
die essensretter



Damit **drin** ist,
was **draufsteht**!

Foto: fotolia.com, Xavier, Montage: foodwatch

**Jetzt
foodwatch
fördern!**

www.foodwatch.de/mitglied-werden



LOTUS LOUNGE
CAFE | RESTAURANT | SHOP

WWW.LOTUS-LOUNGE.DE

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

Allen Lesern
friedliche Adventstage,
eine geruhsame Weihnacht
und einen fröhlichen
Rutsch ins neue Jahr.
Ihr KGS Berlin Team



**SÄNGER/INNEN gesucht
für MANTRA-CHOR**

**Für einzelne Mantra-Konzerte
mit Lex van Someren ab 2020**

Dafür findet vom **13.-14.04.2019**
in **Baden-Baden/DE** ein kosten-
loses **Aufnahme-Seminar** statt.

Bedingungen zur Teilnahme:

- Chorerfahrung und/oder stimmbildnerische Erfahrungen jeglicher Art
- Hingabe zum Mantra-Projekt (s. web.)
- ein offenes Herz für Lex' Musik

Ausführliche Infos zur Anmeldung:
www.someren.de/Mantrachoir/

LEX VAN SOMEREN
www.someren.de

1.12. Samstag ☾

9:30-16:30h Vision Board Workshop. Finde und visualisiere Deine Ziele für 2019! Ort: „Lieblingsdinge“, Spandau. Anmeldung: www.visionboard.rocks, Natali@visionboard.rocks, 0176-53395798

3.12. Montag ☾

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

4.12. Dienstag ☾

19:00-22:00h Sei, wer du schon immer warst - eine tiefgreifende Untersuchung reinhold-michel.de, Winsstr. 9, 10405 Berlin



**Dozierende gesucht
für Kursraum
in Friedenau**

Yoga, Pilates,
Meditation u. a.

www.sterntal-rheinstrasse.de

6.12. Donnerstag ☾

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

19:30h Endloses suchen - oder - Tägliche Finden! Erfahrungsabend mit Frank Fiess und Team; Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 25298700 oder www.frankfiess.de



Christian Meyer

- lebendig werden
- authentisch sein
- aufwachen

Abende im Zentrum
jeweils am Montag und Donnerstag
"Gespräche der Stille" mit Christian

Mo 3.12., Do 6.12., Mo 10.12.,
Do 13.12., Mo 17.12., Do 20.12.

www.zeitundraum.org/zentrum

JETZT onlineKurs
in wahren Loslassen

www.ein-kurs-in-wahrem-loslassen.de

11.12. 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

15.12. Samstag ☾

10:00-17:00h Intensiv-Seminar zum Thema Beziehung mit verschiedenen Modulen aus dem Beziehungcoaching, aus der wertschätzenden Kommunikation (GfK nach Rosenberg), aus der Arbeit mit dem Inneren Team sowie Module aus der Matrix- & Quantenheilung inkl. Powerfragen. Infos unter: www.praentsel.de, Tel. 0152-56188561 & www.praxisgesundsein.de

11:00-18:00h Energieschutz 4 Women, Workshop zur Stärkung der Aura, Chakren und Balance des Energielevels für Frauen gegen Energievampirismus. Mit HP Heike Brunner. 7h/95€. Infos auf Facebook-Seite: Naturheilpraxis Chisalon!

15:00-18:00h Jesus heute - Christusbewusstsein erwacht, Channeling * Beratung * Heilung, in Falkensee, 30€, T. 03322-213291, www.SabineFennell.de

21.12. Freitag ☾

19:30h Fest des Lichts - Erlebnisabend zur Wintersonnenwende mit Frank Fiess und Team; Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 25298700 oder www.frankfiess.de

14:00-18:00h Jahreskreisritual Wintersonnenwende, 35 €, Remise Reineckendorf, 0170/2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de



Wellness Wirbler®

Der Wasserverwirbler

Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!

Made in Germany

www.wellnesswirbler.de



Neue Weiterbildung „Aufstellungen in Gruppen und im Einzelsetting“ ab Januar 2019

Für wen:

- für Interessenten aus begleitenden, beratenden und therapeutischen Berufen als ergänzende effektive Methode im Beruf sowie
- für den eigenen Erkenntnis- und Heilungsweg. Werden systemische Verstrickungen gelöst, werden Freude, Erfolg, liebevolle Beziehungen, Vertrauen und Kreativität möglich.

Inhalte:
Systemische Dynamiken, Anamnese, Genogramm, Aufstellungsverlauf, Vor- und Nacharbeit, Herkunfts- und Gegenwartsfamilie, Paarthermen, Gesundheit, Beruf, Erfolg, Geld u.a. als Familienaufstellung, Symptomaufstellung, Organisations- und Strukturaufstellung.

Eine Weiterbildung für jeden.

www.aufstellungstage.de




Dr. Renate Wirth
Systemische Therapeutin

Beginn: 25.01.2019

8 Wochenenden im Block und
2 Reflektionsseminare,
3.450 € inkl. MwSt.,
kostenl. Infoabend im Akkadeus

Leitung, Infos, Anmeldung:

Dr. Renate Wirth im Akkadeus
Praxis für Systemaufstellungen,
Prinzregentenstr. 7, 10717 Berlin

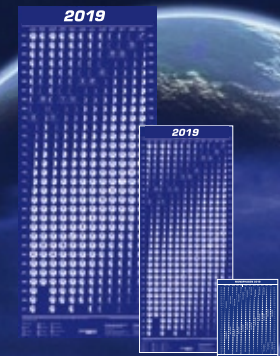
Tel. 030 - 30 10 46 57

Mobil 0172 - 18 32 635

renate.wirth@aufstellungstage.de

Bei Interesse sende ich Ihnen gern
die Weiterbildungsmappe zu.

MONDPHASENKALENDER



Mondphasenkalender
Format 35 x 82 cm

Mini-Mondphasenkalender
Format 15,2 x 35 cm

Wandkalender, Silbersiebdruck
auf Chromolux-Papier

Mondphasenpostkarten
Set à 10 Stk., Format DIN A6

NACHTSCHATTEN
VERLAG

mondphasenkalender.ch



Als Naturfriseur arbeiten wir
ausschließlich mit 100% reinen
Naturprodukten, Pflanzenhaar-
farben 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

rauhnachtmagie.de




**Online-Retreat & Wegweiser
durch die Magie der heiligen
12 Nächte**

Das alte Jahr in Frieden
abschließen und machtvoll
das neue Jahr gestalten.

<https://rauhnachtmagie.de>

Anleitungen & Wegweiser durch
die Magie der heiligen Nächte –
mit altem Wissen, geführten
Meditationen, den schamanischen
Gesängen von Lars Köhne, den
UrMutterklängen von Cornelia
Dola Tulke, Rauhnächtetagebuch &
alltagstauglicher Räucherkunde.

Abnehmen

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

Astrologie

Individuelle Persönlichkeitsberatung, Doris Bogomoloff, email: dorisfilm@yahoo.de, Tel.Nr.: 0177-74 32 315

Ausbildung

Biodanza-Ausbildung: Die Heilkraft von Musik und Tanz nutzen lernen - mit tanztherapeutischer Anwendung im klinischen Bereich. Ausbildungskonzept anfordern. guimar.biodanza@gmx.net, www.biodanza-schule.de

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

Ayurveda

Erlernen Sie die hohe Kunst der Ayurveda-Massage. Wochenend-Workshop für Jedermann! Auch zum Verschenken! Vom 15.-16.12.2018 bei Ayurveda-in-Berlin.com, Birgit Hänel, 0152-5361 5937

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.

Clearing

Holographic Kinetics (HK), Viele Systeme arbeiten mit Programmierung, HK ist ein Befreiungsschlag, ein Auflösen dessen, was nicht (mehr) zu dir gehört. Es ist dein Universum, nur du weißt, was dein nächster Schritt ist. Einzelsitzungen in Berlin + Mallorca, www.annegret-torspecken.me - reveal your spirit.

Energie-/Heilarbeit

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

(Familien-)Aufstellungen

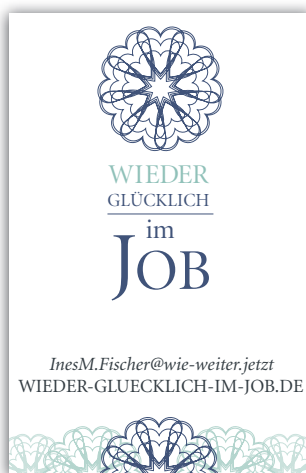
Familien- und Systemaufstellungen seit 1995, Ltg. Harald Homberger, Berlin/Göttingen u. a. Weiterbildungen, Info: 0551-20192780, www.familienstellen-berlin.de

Familien- und Systemaufstellungen: „Bewegungen der Seele“ in Gruppen und in Einzelarbeit. Dipl.-Psych. Christoph Droß, Tel. 030.49787672, www.seelenbewegung.de, Aufstellungsabende: 6.12. u. 10.1., 19 Uhr; Aufstellungstag 30.3., 10-18 Uhr

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di. 11.12., 8.1., 20 Uhr, Seminar 11. - 13.1. und 1. - 3.3.2019 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Jin Shin Jyutsu

Japanisches Heilströmen. Die Kunst der Selbstheilung, Harmonie & Lebensfreude. www.jinshinjyutsu.berlin.de, 030-37005924



Jobs biete

Mitarbeiter*innen für den „Weg der Mitte“ Seniorenservice in Zehlendorf, haushaltsnahe Dienstleistungen, Betreuung und Begleitung von älteren Menschen im Raum Steglitz-Zehlendorf mit individ. Wochenarbeitszeit. Werde Teil eines engagierten Teams - lebe Mitmenschlichkeit! Bewerbungen mit Bild an: fam@wegdermitte.de, www.wegdermitte.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. Ordnyak, T. 030-7911641, www.kinschu.de

Jahresausbildung Kinesiologie, berufsbegleitend inkl. Balancematrix, 30 Jahre Erfahrung, Christiane Wolfes 0176.21496427, www.kinesiologie.net

Körperwahrnehmung

Berührung der Seele, Craniosacral Therapie, Coaching, Massage, Reiki bei HP Jutta Grabow, www.therapie-koerper-bewusstsein.de, Tel. 030.61634067

Massage

AnuKan-Massage-Jahresausbildung; Sinnlichkeit als Schlüssel für mehr Bewusstheit, Heilung und Liebe. Ab 22.02.2019 in Dresden, www.anukan.de/ausbildung, Tel. +49 351 3207162

Meditation

Selbstzentrierung, Achtsamkeit, spirituelles Erwachen. Ein Eingeweihter der westlichen Tradition bietet einen Meditationskurs in 6 Sitzungen an. Kosten und Teilnahmebedingungen unter: zentrumderstille@gmail.com

Partnervermittlung

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

Psychotherapie

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

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

It's the system, not the nature! Systemkritische Psychotherapie auf der Basis eines tiefgründigen und umfassenden Verständnisses destruktiver Einflüsse auf Ihr Leben inklusive sinnvoller Perspektiven zur Umgestaltung lebensfremder Umstände. Tel. 01773984346

Qi Gong

Neu ab Jan. 2019: Qigong an der Schönhauser Allee, auch in Tegelort möglich. Info: qigong.saveno.de, Tel.: 030.43672501

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

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

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

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

Nachmieter & Kundenübernahme für Praxisräume (Massage) gesucht! 2 Räume inkl. Kü/WC nahe Winterfeldplatz, Straßenzugang, M: 0178.6039106, Fotos/Infos www.hostmassagen.de,

Schöner heller Yogaraum 42m² und Praxisraum 18m² stunden- und tageweise in Prenzlauer Berg zu vermieten. Tel. 0174.1775762

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

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

Zum Glück finden



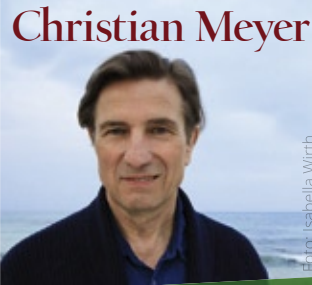
blei-zu-gold.de
030 39373008

Reisen

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

Pyramiden in Bosnien: Spirituelle Reisen zum intensiven Einsteigen in die wunderbaren Energien, versch. Termine. Maria Leonie Dunkel, 05103-927392, www.pyramiden-in-bosnien.de

Spirituelle Südindienreise 26.2.-9.3. Erlebe das Fest Shivaratri am heiligen Berg Arunachala. Besuche Kraftorte, wundervolle Tempel & erlebe Shivaratri, die heiligste aller Nächte. Indische Feuerrituale, Tempelbesuche, intensive spirituelle Praxis uvm. info@spiritbalance.de, +497841-8392413 www.spirituelle-indienreise.de



Christian Meyer

Winter-Retreat
Do 27. Dez – Mi 2. Jan 19

Ufer Studios • Uferstraße 8 • 13357 Berlin
www.zeitundraum.org/winterretreat

Foto: Isabella Wirth

Retreats

Mantra-Meditations-Dunkelretreat Gruppe: 18.-27.1. Tiefe Meditationen & spirituelle Prozesse durch Mantrarezitativ & Klangschalen in der Dunkelheit. Tiefe Klangerlebnisse bauen kraftvolle positive Schwingungen auf. Intensiver 10-tägiger Seelenrückzug. www.dunkelretreat.de, info@spiritbalance.de, +497841-8392417

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, 0176-81003764, www.energetischeheilung.life

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

Seminare

Bildungsurlaube für Frauen Febr./März: Schuld und Vergebung im Trauerprozess, Chan Mi Qi Gong, Achtsamkeit und Gesunde Grenzen, Potentiale durch eigenes Profil. Seminar Symbiose u. Autonomie/ Aufstellungen. www.altenbuecken.de, 04251-7899

Silvester-Celebration: 2019 - Das Jahr deines Lebens! mit Frank Fiess und Team: 29.12.-01.01.; Infos: www.frankfiess.de oder 25298700

Shiatsu

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

Tai Chi

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

Tanz/Tanztherapie

Bewegung, Tanz, Begegnung mit Musik - ein freudvoller Weg von Heilung und Entfaltung. Fortlaufende Gruppe montags, 19.30-21.30 Uhr. Bitte Infos anfordern unter guiomar.biodanza@gmx.net, www.biodanza-schule.de

Verkauf

Spirituelle Kostbarkeiten aus Indien, einzigartige Kraftobjekte, Rudrakshas, Malas. Aktuell haben wir wunderschöne Weihnachtliche Produkte & tolle Geschenkideen! Adventskalender ab dem 1.12! Alles für die Seele findest du im www.spiritbalanceshop.de, info@spiritbalance.de - Bharati Corinna Glanert - +4978418392411

Workshops

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 11.12., 8.1., 20 Uhr, Seminar 11. - 13.1. und 1. - 3.3.2019 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Ins Zentrum der Galaxie - Wochenendworkshop mit Georg und Peter - Frühling 2019 - Info anfordern: inszentrumdergalaxie@gmx.de

Zentren/Begegnung

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

Achtsamkeitsübung für jeden Tag

In atmosphärischer Gestaltung entfaltet Achtsamkeitslehrerin Doris Iding ein Spektrum aus Zitaten berühmter Meister der Meditation, wissenschaftlichen Erkenntnissen



auf neuestem Stand und zahlreichen kleinen und einfachen Übungen und Meditationen für jeden Tag. Er kann als Unterstützung dienen, täglich Achtsamkeit zu praktizieren und dadurch unseren „Autopiloten“ zu erkennen und auszuschalten.

Doris Iding: Achtsamkeitskalender 2019, O.W. Barth, Tagesbuchkalender, 12,99 Euro

Yogaübungen für jeden Tag

Thema des diesjährigen Yoga Kalenders sind die Hormone, die für die körperliche und psychische Gesundheit des Menschen so wichtig sind. Sie stellen die Nahtstelle zu unserem Gefühlsleben dar. Das Drüsensystem wird zurzeit intensiv erforscht, und



Yoga kann hier sehr viel zu Vitalität und emotionaler Balance beitragen. Spezielle Asanas entgiften und fördern die Funktion der einzelnen Drüsen, von denen in jedem Monat eine im Vordergrund steht. Ein perfekter Yoga-Jahresbegleiter für das tägliche Wohlbefinden. Eine verständliche Beschreibung und

anschauliche Skizzen für eine leichte Umsetzung der Stellungen machen Lust, in einen täglichen Übungsrhythmus einzusteigen und es gibt ausreichend Platz in dem Buch für eigene Notizen.

Birgit Feliz Carrasco: Yoga Kalender 2019, Knauer Menssana, Buchkalender, 160 Seiten, 6,99 Euro

Astrologisches Jahrbuch 2019

Ein übersichtliches Jahrbuch mit anschaulichen Darstellungen der astrologischen Konstellationen und kompakte, professionelle Informati-



onen. Natürlich mit allen relevanten astrologischen Daten: Aspekte, tägliche, wöchentliche und monatliche Ephemeriden, mit Mittags- und Mitternachtsephemeride, Zeichenwechsel der Planeten, Rückläufigkeit und vielem anderen mehr. Mit ausführlichen Wochen- und Monatstexten, einer Jahres- und Transitvorschau und inspirierenden Fotos zu den astrologischen Themen.

Kalender: Marcus Jehle, Himmlische Konstellationen 2019 - Astrologisches Jahrbuch: Leben und Handeln im Einklang mit dem Kosmos, Marius Verlag, 224 Seiten, 14,90 Euro

Das Mondjahrbuch 2019

Johanna Paungger wuchs in engster Vertrautheit mit den Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie teilhaben an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter. Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag. Gemeinsam haben sie ein umfangreiches Kalenderprogramm entwickelt, das Tag für Tag die Erkenntnisse des Mondwissens

praktisch umgesetzt. Rhythmen der Natur und des Mondes, die unseren Vorfahren noch geläufig waren und seit wenigen Jahren wiederentdeckt wurden, können Sie in diesem



kompakten Kalender finden und in den Alltag umsetzen für ein Leben in Harmonie. Sie finden Antworten auf tägliche Fragen zu den Themen, Fenster putzen, Haare schneiden, Einkochen, Blumengießen, Bäume und Sträucher pflanzen, Mondkuren zum Abnehmen und zur Körperpflege, Malern, Obstbaumbeschnitt uvm. Ergänzend zum Mondjahrbuch gibt es den kleinen kompakten Kalender, der Raum für eigene Notizen lässt. Die Serie hält auch Kalender für die Wand bereit.

Johanna Paungger, Thomas Poppe: Das Mondjahrbuch 2019 mit Tätigkeitssymbolen, Goldmann, 9,00 Euro, kleiner Mondjahrkalender 6,99 Euro

365 erfrischende Impulse

in diesem Abreißkalender inspiriert Veit Lindau, ganzheitlicher Reformer, Businesspunk und moderner Mystiker



mit Denkanstößen und kraftvollen Motivationsübungen das Leben immer wieder aus einer erfrischend anderen Perspektive zu beleuchten.

Veit Lindau: Seelen Quickies für jeden Tag 2019, Kailash, Abreiss-Kalender mit 368 Seiten, 9,99 Euro

Buddhas 2019

Mit zwölf außergewöhnlichen Buddha-Statuen begleitet uns dieser schlanke Wandkalender durchs Jahr. Die Buddhas



kommen aus Japan, Indien, Thailand oder Vietnam und zeigen die große Bandbreite der asiatischen buddhistischen Kunst. Allen gemeinsam sind die anmutige Schönheit und die friedliche Ausstrahlung, die eine Atmosphäre der Gelassenheit und Stille entstehen lassen. Ergänzt werden die schönen Motive durch buddhistische oder dem Buddhismus verwandte Zitate.

Buddhas 2019 - Kunst des Buddhismus, Wandkalender, Vision Creativ Verlag, 14 Seiten, 17,99 Euro

Jeden Tag neue Kraft schöpfen

Inspirierende Übungen für jeden Tag des Jahres ermutigen und stärken die Arbeit mit dem „Inneren Kind“,



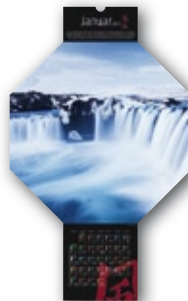
anders ausgedrückt, die verschüttete oder verdrängte Kind-Schatten-Seite in uns. Seelische Verletzungen, die man als Kind davon getragen hat, Entmutigungen, mangelnde Liebe oder fehlende Geborgenheit. Die kraftvollen Texte in diesem Buch wirken heilsam und helfen, dem Leben wieder mit Vertrauen und Zuversicht zu begegnen. Rokelle

Lerner ist ausgebildete Pädagogin, Psychologin und Lebensberaterin. In den USA wirkte sie engagiert am Aufbau einer Hilfsorganisation für Kinder von Suchtkranken mit. Seit mehreren Jahrzehnten setzt sie sich für diese Aufgabe auch an Schulen, Krankenhäusern und Gesundheitszentren ein.

Rokelle Lerner: Liebe Dein inneres Kind, 365 Impulse für jeden Tag des Jahres, Goldmann 12.2017, 384 Seiten, 9,99 Euro

Feng Shui für die Wand

Wandkalender mit Naturaufnahmen, Landschaftsbildern und meditativen Impressionen. Aus den eigenen vier Wänden einen Kraftplatz zu machen, wo man sich gestärkt, geborgen und beflügelt fühlt, ist ein Ziel der chinesischen Harmonielehre Feng Shui. Die ausdrucksstarken Motive



für jeden Monat helfen dabei und laden zum Innehalten und Ruhetanken ein. Das achteckige Bildformat orientiert sich am »Bagua«, ein glücksbringendes Symbol im Feng Shui. Anregende Tipps und Texte gibt es zu jedem Bild, ebenso wie die chinesischen Tierzeichen und Elemente für jeden Tag.

Feng-Shui-Kalender 2019 - Innehalten und Ruhe tanken, Vision Creativ Verlag, Wandkalender, 15 Seiten, 31,99 Euro

Ein Kalender für deine Ideen

Die Begeisterung für die Bullet-Journal-Idee ist weltweit riesig. Die Mischung aus handschriftlichem Kalender, Tagebuch, To-do-Liste und Ideenklasse ist genial und überzeugend. Wenn nur der hohe Aufwand nicht wäre: Selber eine Struktur anlegen, Jahres-, Monats- und Wochenübersichten zeichnen, Themen

ausdenken und Listen schreiben ... Dieses Buch bietet den perfekten Start für alle, die es leichter haben wollen! Alle Kalenderseiten sind vorbereitet,



außerdem etliche Listen und Themen-seiten, viele Ideen und Anregungen zur individuellen Weitergestaltung. So steht der kreativen Ordnung nichts mehr im Weg!

David Sinden: Mein Bullet Buch - Planen-Ordnen-notieren, mosaik 5.2018, Buch-Kalender mit 224 Seiten, 12 Euro

Almanach eines Erleuchteten

Michael J. Roads, Sohn eines Farmers aus Cambridgeshire in England, entdeckte seine natürliche Gabe, mit der Natur zu kommunizieren und sich jenseits von Raum und Zeit zu begeben. Nach seinem spirituellen Erwachen im Jahr 1986 begann er, über seine me-



taphysischen Erfahrungen zu schreiben und veröffentlichte 16 Bücher, die in verschiedene Sprachen übersetzt wurden. Aus dem Buch „Einsichten eines modernen Mystikers“ können Sie jeden Tag eine Seite lesen und an 365 Tagen im Bewusstsein wachsen, indem Sie die gelesene Weisheit als Ausrichtung für den Tag nutzen.

Michael J. Roads: Einsichten eines modernen Mystikers, Ein Buch mit ungewöhnlicher Weisheit für jeden Tag, Hierophant 4.2017, Tages-Weisheiten in 365 Seiten, 19,90 Euro

Innere Ruhe

Stress, Hektik, Zeitdruck – es ist in unserem durchgetakteten Alltag gar nicht so einfach, immer bei sich zu bleiben. Umso wichtiger ist es, bewusst zu entschleunigen und uns zwischen- durch kleine Seelenoasen zu bauen.



Der kleine Wohlfühl-Coach „Zeit für mich“ nimmt uns mit inspirierenden Botschaften und praxisnahen Übungen an die Hand. Ob in der Arbeit, unterwegs oder zu Hause, überall bieten sich Gelegenheiten, in denen wir bei uns ankommen und frische Energie schöpfen können. So gelingt es, mit Belastungen entspannter umzugehen und das Leben zu genießen.

Anna Barnes: Zeit für mich - Innere Ruhe, Kailash, München 2.2018, 160 Seiten, 12 Euro

Glück

Kann man dem Glück auf die Sprünge helfen? Anna Barnes sagt ja, zum Beispiel mit einem positiven Mindset, Serotonin-Stimulanzen von Sport bis Schokolade und einem liebevollen Miteinander. Wie das konkret gelingt, zeigt sie in der 2. Ausgabe „Glück“ der



Zeit-für-mich-Serie mit inspirierenden Botschaften, die Herz und Seele wärmen, und spielerischen Übungen, die wirklich Spaß machen.

Anna Barnes: Zeit für mich - Glück, Kailash, München 2018, 160 Seiten, 12 Euro

Achtsamkeit

Genieße den Augenblick! Achtsamkeit ist der Schlüssel, um sich für den gegenwärtigen Augenblick zu öffnen. Denn wer sich Sorgen über die Zukunft macht oder sich in Erinnerungen verliert, kann die Schönheit des Moments nicht genießen. In dem dritten Buch aus „Zeit für mich“ zeigt Anna Barnes mit inspirierenden Botschaften und spielerischen Übungen, wie es gelingt, im Alltag ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wenn wir unser Bewusstsein auf uns



selbst richten und ganz in die Gegenwart eintauchen, werden wir ruhiger, entspannter, gelassener und offen für das Wunder des Lebens.

Anna Barnes: Zeit für mich - Achtsamkeit, Kailash, München 2018, 160 Seiten, 12 Euro

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen bedeutet, sich selbst mit einer wohlwollenden Grundeinstellung zu begegnen, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben und sich in



der eigenen Haut wohlzufühlen. Wo es fehlt, gedeihen Selbstzweifel, die uns daran hindern, unser Potenzial zu verwirklichen. Anna Barnes zeigt im vierten Buch der Reihe „Zeit für mich“ mit inspirierenden Botschaften und wirkungsvollen Übungen, wie wir unser Selbstvertrauen stärken können.

Denn einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst kann man üben. Sie erfahren, wie sie den Alltag glücklich und leicht erleben können.

Anna Barnes: Zeit für mich - Selbstvertrauen, Kailash, München 2018, 160 Seiten, 12 Euro

Grundlos Glück

In dem Buch des Autors, Malers und Filmemachers John David lesen wir inspirierende Zeilen über den Sinn des Lebens, unsere Konditionierung, Verstand, Beharrlichkeit, Hingabe und der Selbsterforschung. Die faszinierenden Zitate bedeutender spiritueller Persönlichkeiten aus allen Epochen und Traditionen bereichern John Davids Dialoge mit seinen Schülern und inspirieren ihn zu erkenntnisreichen und humorvollen



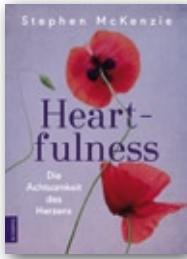
Interpretationen. Dieses Buch ist ein wertvoller Wegbegleiter von großer Tiefe, das einerseits einfach zu lesen ist und das andererseits viele Impulse gibt, über das eigene Leben und den eigenen inneren Weg nachzudenken.

John David: Grundlos Glück - Die Freiheit des Seins. Dialoge inspiriert von alter und zeitgenössischer spiritueller Weisheit, Open Sky Press 7.2018, 330 Seiten, 24,80 Euro

Achtsamkeit des Herzens

Viele Menschen merken, dass das eigene Herz inmitten des hektischen Alltags mit Leistungsdruck und ständigem Beschäftigtsein ihr eigenes Herz zu kurz kommt. Ohne Nähe zu anderen, ohne das Gefühl von Sinn, Mitgefühl und Verbundenheit rutschen wir leicht in Depression oder einen Burn-out. Mit Achtsamkeit wird Verbundenheit genährt – aber nur, wenn sie als herz- erfüllte Haltung und freudige Offenheit verstanden wird. Denn Achtsamkeit als reine Technik oder starre Disziplin bleibt trocken, flach und leblos. Der erfahrene Achtsamkeitslehrer Stephen

McKenzie inspiriert, den Schritt von Mindfulness, Kopfgefühl, zu Heartfulness, Herzgefühl, zu gehen. Mit



praktischen Übungen, viel Humor und bewegenden Geschichten beflügelt er die Leser, voller Freude und aus ganzem Herzen achtsam zu leben.

Stephen McKenzie: Heartfulness - Die Achtsamkeit des Herzens, Scorpio, 3.2018, 224 Seiten, durchgehend vierfarbig mit vielen Fotos, 18,90 Euro

Vier Säulen eines erfüllten Lebens

Was ist wahres Glück? Emily Esfahani Smith verdeutlicht, dass wir dem falschen Ziel hinterherjagen. Nicht Glück macht das Leben lebenswert, sondern ein tieferer Sinn. Gestützt auf



Erkenntnisse der Psychologie, Philosophie und Literatur sowie Geschichten von Menschen, die ein erfülltes Leben führen, beschreibt sie die vier Säulen des Sinns: sich zugehörig fühlen, die eigene Bestimmung finden, die Welt durch Geschichten verstehen, sich als Teil eines größeren Ganzen erfahren. Emily Esfahani Smith machte ihren Master in Angewandter Positiver Psychologie an der University of Pennsylvania.

Emily Smith: Glück allein macht keinen Sinn. Die vier Säulen eines erfüllten Lebens, mosaik 4.2018, 352 Seiten, 22 Euro

Zu innerem Gleichgewicht finden

Für ein paar Minuten am Tag in echte Stille eintauchen können - wie schön wäre das. Den Trubel um uns herum ausblenden und uns auf das fokussieren, was wirklich wichtig ist? Oder bei einem Gespräch endlich einmal in aller Ruhe zuhören und vom Gegenüber gehört werden? Genau dazu leitet die Achtsamkeitslehrerin Amber Hatch an. Schritt für Schritt vermittelt sie die entscheidenden Impulse, um unser inneres Gleichgewicht in dieser turbu-



lenten, lauten Welt wiederzufinden. Mit vielen einfachen Übungen lernen Sie, der Stille Raum zu geben, um Körper und Geist entspannen zu können und ein rundum zufriedenes, ausgeglichenes Leben zu führen.

Amber Hatch: Raum für Stille, Raum für dich - Der achtsame Weg zu innerem Gleichgewicht und mehr Gelassenheit, Lotos 9.2018, 176 Seiten, 18 Euro

Mit Achtsamkeit zu mehr Freiheit

Achtsamkeit ist der Königsweg zu einem sinnerfüllten, freudvollen und freien Leben. Wohl niemand kann uns besser zeigen, wie wir diese Ziele erreichen,



als Thich Nhat Hanh, der die Praxis des achtsamen Lebens in die westliche Welt brachte. Einfühlsam und scharfsinnig widmet sich der weltberühmte Mönch den großen Themen unseres Daseins und

macht die zeitlose Weisheit des Buddha anwendbar – damit wir jeden einzelnen Moment intensiv leben und wie ein kostbares Geschenk umarmen können. Thich Nhat Hanh, 1926 in Vietnam geboren, gehört als sozial engagierter buddhistischer Mönch und Zen-Meister zu den bedeutendsten spirituellen Lehrern der Gegenwart. Seine Worte zu diesem Buch sind: „Die sieben elementaren Lehren in diesem Buch eröffnen einen Weg, der sowohl unser Leben als auch das unserer Familien, unsere Gesellschaft und unsere Welt verändern und heilen kann. Mit jedem einzelnen Schritt auf diesem Pfad gelangen wir zu mehr Freiheit, Freude und Frieden.“

Thich Nhat Hanh: Leben ist, was jetzt passiert. Das Geheimnis der Achtsamkeit, Lotos 4.2017, 240 Seiten, 18,00 Euro

Tue dir selbst Gutes

Kaum jemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst. Wir kritisieren uns für vermeintliche Fehler und erwarten stets Höchstleistungen. Doch ständige Selbstkritik macht auf Dauer krank und unglücklich. Mit Selbstmitgefühl können wir dieses negative Gedankenkarussell anhalten. Und nicht nur das:



Ein achtsamer und liebevoller Umgang mit uns selbst stärkt erwiesenermaßen die Gesundheit, das Selbstbewusstsein und auch die Beziehungen zu anderen Menschen. Patrizia Collard, Psychologin, Psychotherapeutin und Lehrbeauftragte an der University of East London, verrät uns viele sanfte Übungen zum Ausprobieren. Meditationen, Visualisierungen und inspirierende Fallstudien helfen, sich mit dem inneren Kritiker zu versöhnen – und sich selbst endlich so zu behandeln, wie einen geliebten Menschen.

Patrizia Collard: Sei achtsam mit dir, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl: Der leichteste Weg, dir etwas Gutes zu tun, Lotos 10.2017, 144 Seiten, zahlreiche Abb., 16,99 Euro

Kontakt zu unseren Schutzengeln finden

Lorna Byrne, geboren und aufgewachsen in Irland, kann seit frühester Kindheit Engel sehen und mit ihnen kommunizieren. Wie kaum eine zweite versteht es Lorna Byrne, mit ihren Büchern die hoffnungsvolle Botschaft der Engel greifbar zu machen. Doch wie erlebt sie selbst ihre Hellsichtigkeit-



keit? Wie ist die Verbindung zu ihrem eigenen Schutzengel, der sie von Kindheit an begleitet? Und wie greifen Engel in ihrem Leben schützend ein? In der lange erwarteten Fortsetzung von „Engel in meinem Haar“ kommen wir der irischen Engelsflüsterin so nahe wie nie zuvor. Erstmals verrät Lorna außerdem, wie die Seelen unserer Lieben aus dem Himmel zurückkehren, um uns zu helfen und zu führen. Anhand zahlreicher, direkt von den Engeln übermittelter Übungen lernen wir, Zeichen der Engel wahrzunehmen und mit unserem persönlichen Schutzengel Kontakt aufzunehmen. Wunderschön und sehr berührend geschrieben.

Lorna Byrne: Engel berühren meine Fingerspitzen, Wie wir Kontakt zu unseren Schutzengeln und den Seelen unserer Lieben finden, Kailash 10.2017, 384 Seiten, 20 Euro

Das scheinbar Unmögliche ermöglichen

Wer träumt nicht davon, sich von unnötigem Ballast zu befreien und selbstbestimmt zu leben? Kerstin Hack, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, erzählt, wie sie sich ihren persönlichen Traum vom Leben auf einem Hausboot mitten in Berlin und von einem freien, unabhängigen Lebensstil erfüllt hat. Eine Reise in die Sehnsucht. Sie erzählt authentisch und emotional von ihrer bewegenden

Berg- und Talfahrt: Sie hat erfahren, was echte und was falsche Freunde sind. Und auf wen man sich am Ende



wirklich verlassen kann. Ihre Geschichte macht Mut, seinem eigenen Traum zu folgen und das scheinbar Unmögliche zu wagen. Auch, um daran zu wachsen.

Kerstin Hack: Leinen los, Wie ich mitten in Berlin ein Hausboot baute, um meinen Traum zu leben. Verlag Bene! 6.2018, 208 Seiten, 16,99 Euro

Einfach loslassen

Oft sind wir in unserem Leben unzufrieden und haben das Gefühl, dass sich stressige oder negative Situationen ständig wiederholen. Doch nicht die



Dinge, Umstände oder das, was andere Menschen sagen oder tun, sind die Ursache für unsere Gefühle. Ina Rudolph hat auf Basis der Selbstbefragungs-Methode „The Work“ von Byron Katie 49 Karten mit inspirierenden Illustrationen zum Üben und Mitnehmen gestaltet: 42 mit den häufigsten stressigen Glaubenssätzen und ihren Auflösungen sowie 6 freie Karten zum selber Ausfüllen. Im Booklet wird die Anwendung ausführlich und leicht verständlich erklärt.

Ina Rudolph: Einfach loslassen, „The Work“ to go, Kartenset + Booklet, Königsfurt Urania 9.2018, 49 Karten und Büchlein mit 40 Seiten, 16,95 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, 10719 Berlin
T. 030-8833680
www.zenit-berlin.de

Impressum

KGS Berlin

Körper Geist Seele Verlagsgesellschaft mbH
Hohenzollerndamm 56, 14199 Berlin
030. 612016-00
mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de

ISSN 2196-3797
Auflage: 16.000 Exemplare

Geschäftsführung:

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

Redaktion:

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

Anzeigen: 030. 6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen: 030. 6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

nächste Ausgabe:

Januar

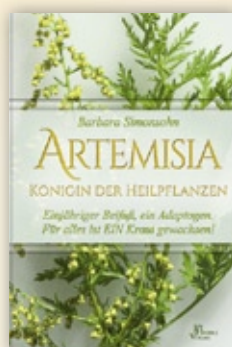
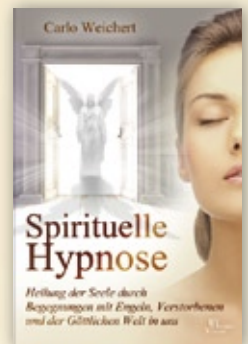
Anzeigenschluss:
Redaktion: 10.12.2018
Kleinanzeigen: 10.12.2018
Großanzeigen: 11.12.2018

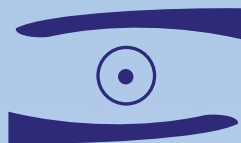
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion wieder.

Die Veröffentlichung von Terminen und Veranstaltungsorten erfolgt ohne Gewähr.

© 2018 Körper Geist Seele Verlag
Es gelten unsere Geschäftsbedingungen und Anzeigenpreise laut Preisliste von 12-2018

Bestseller aus dem Jim Humble Verlag





Tag der offenen Tür 20. Januar 2019, 10 - 17 Uhr

Heilpraktiker/in - Deine Zukunft!

Themen für Dich

- Ayurveda - eine gesunde Sicht des Lebens
- Akupunktmassage - Therapie ohne Nadeln
- Afrikanische Heilkunst - zurück zu den Wurzeln

Deine Ausbildung

- Heilpraktiker/in
- Gesundheits- Ernährungs- und Lebensberater/in
- Heilpraktiker/in für Psychotherapie
- Huna-Coach

Du bist herzlich eingeladen! (Teilnahme kostenlos)

Melde Dich hier an:
info@harmony-power.de
Anmelde-Code: KGS

Vereinbare Deine
persönliche Beratung



Das komplette Vortragsprogramm
erhältst Du über:
info@harmony-power.de