



KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN

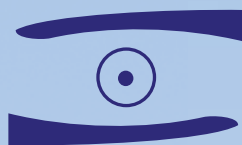
KGS



Den
Sprung
ins
Ungewisse
wagen

1/2
2020

KGS
seit
1994



Tag der offenen Tür Sonntag, 23. Februar 2020, 10–17 Uhr

Heilpraktiker – Beruf mit Zukunft!

Unsere Themen:

- Ausbildungen:
Heilpraktiker/in, HP Psychotherapie,
Gesundheitsberater/in
- Akupunktur
- Heilhypnose
- Reflexzonentherapie
- Aloha-Philosophie aus Hawaii

Unsere Ausbildungen:

- Heilpraktiker/in
- HP Psychotherapie
- Gesundheitsberater/in

**Vereinbare jetzt
Deinen persönlichen
Beratungstermin!**

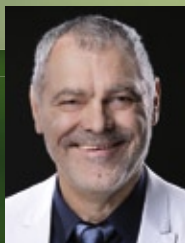
Exkursion zu den Heilern in Westafrika

Rufe an und vereinbare Deinen
persönlichen Beratungstermin.

Tel. 030 - 440 48 480

Whatsapp: +49 173 6026634

Oder sende ein Mail an:
info@harmony-power.de
z. Hd. Bernd Schulze



Inhalt

Filmtipps 4
Highlights 8
Portrait, Tipp: 17, 29

Artikel **zum Thema** und mehr ...

- 10 Jahresthemen 2020 aus astrologischer Sicht
Markus Jehle
- 12 Alles ändert sich
Wolf Sugata Schneider
- 14 Sich von inneren Panzern befreien
Helga Reimund
- 18 Selbstentdeckung mit Perspektivwechsel
Hermann Häfele
- 20 Hochsensibilität als Superkraft
Lore Sülwald
- 22 Wie wir Schwächen in Stärken verwandeln
Christian Salvesen
- 26 Das große Dilemma
aus dem Buch von Bahar Yilmaz
- 29 Gerste als „Superfood“
Heilpflanzentipp von Cornelia Titzmann
- 30 Gänseblümchen
Andreas Krügers Serie über wichtige
homöopathische Mittel
- 32 Astroservice
- 48 Lesen & Hören

Regelmäßige Rubriken

Termine & Events 34
Wer macht Was 39
Kleinanzeigen – Wer macht Was 44
Kleinanzeigen – Termine 45
Impressum 50

Coverbild: © Mikael Damkier AdobeStock

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



SERGIO MAGAÑA
NAHUALISM & DREAMING
Author of „The Toltec Secret“
3 days workshop in Berlin
sunyoga.de/sergio

**Spiritualität
& Heilen 2020**
mit 70 Ausstellern & 80 Vorträgen!



Gutschein
für KGS - Leser pro Person/pro Messe
2 €
auf den Messeeintritt gegen Vorlage
an der Tageskasse
(gültig im Frühjahr 2020)

14. - 16. Feb.
AVZ-Logenhaus
Emser Str. 12-13; U3/U7 "Fehrbelliner Platz"
10719 BERLIN-Wilmersdorf
FR: 14 - 19 Uhr, SA: 11 - 19 Uhr, SO: 11 - 18 Uhr
Eintritt: 10 € / je Tag ; ermäßigt: 8 € / je Tag;
Kinder bis 14 Jahre frei
Info: ESO-TEAM GmbH Tel: 089-8144022
www.esoterikmesse.de



DIE SEHNSUCHT DER SCHWESTERN GUSMÃO

Rio de Janeiro, 1950. Trotz aller Unterschiede sind die beiden Schwestern Eurídice und Guida unzertrennlich. Während Eurídice von einer Karriere als Pianistin träumt, ist Guida vor allem in die Liebe verliebt. Als sie mit einem Matrosen durchbrennt, beginnt sie ihrer Schwestern sehnsuchtsvolle Briefe zu schreiben, die diese jedoch nie erreichen. Denn alle Versuche der Kontaktaufnahme werden von den Eltern unterbunden, auch als die Schwestern wieder in einer Stadt leben. Hinter der historischen Kulisse von Karim Aïnouz' scharfsinniger Romanverfilmung scheint der Traum eines von Gerechtigkeit, Gleichheit und Diversität bestimmten Brasiliens hervor. Ein Film, den Sie im Kino erleben sollten: mit berauschenden Klängen und Farben.

Film: Die Sehnsucht der Schwestern Gusmão. Brasilien/Deutschland 2019, Regie: Karim Aïnouz, Besetzung: Carol Duarte, Julia Stockler, Gregório Duvivier, Kinostart: 26.12.2019, Bilder: © Bruno Machado

INTRIGE

Am 5. Januar 1895 wird der junge jüdische Offizier Alfred Dreyfus wegen Hochverrats in einer erniedrigenden Zeremonie degradiert und zu lebenslanger Haft auf die Teufelsinsel im Atlantik verbannt. Zeuge dieser Entehrung ist Marie-Georges Picquart, der kurz darauf zum Geheimdienstchef der Abteilung befördert wird, die Dreyfus der angeblichen Spionage überführte. Anfänglich überzeugt von dessen Schuld kommen Picquart Zweifel, als weiterhin militärische Geheimnisse an die Deutschen verraten werden. Doch seine Vorgesetzten weisen ihn an, die Sache unter den Tisch fallen zu lassen. Entgegen seines Befehls ermittelt er weiter und gerät in ein gefährliches Labyrinth aus Verrat und Korruption, das nicht nur seine Ehre, sondern auch sein Leben in Gefahr bringt.

Roman Polanskis aufwändig produzierter Film INTRIGE nach dem Bestseller von Robert Harris erzählt von dem wahrscheinlich größten politischen Skandal des späten 19. Jahrhunderts, der die französische Gesellschaft zutiefst erschütterte: ein ungeheuerliches Geflecht aus Antisemitismus, Macht und Vertuschung. Präzise wie packend inszeniert und von erschreckender Aktualität wirft das Historiendrama universelle Fragen nach Schuld, Gewissen und Wahrheit auf.

Film: Intrigue. Frankreich/Italien 2019, Regie: Roman Polanski, Besetzung: Jean Dujardin, Louis Garrel, Emmanuelle Seigner, Grégory Gadebois, Kinostart: 06.02.2020, Bilder: © Guy Ferrandis





MILCHKRIEG IN DALSMYNNI

Ihres Mannes wegen will Inga ihrer beruflichen Misere ein Ende setzen. Den Schuldigen für die Probleme hat sie längst ausgemacht: die lokale Kooperative, die ihre Monopolstellung gnadenlos ausnutzt und die Bauern mit mafiösen Methoden drangsaliert. Doch Inga gibt nicht klein bei. Mit Einsatz von sozialen Medien, mutigen Mitstreitern und sogar stinkender Gülle macht die patente Kämpferin ihren Standpunkt klar. Dabei legt sie sich mit der alles beherrschenden, scheinbar übermächtigen Kooperative an, um ihr Ziel zu erreichen: die Gründung einer Gegengenossenschaft. Trotz heftigem Widerstand steht Inga ihre Frau im Kampf: David gegen Goliath.

Vor der malerischen Kulisse Islands beweist *Milchkrieg in Dalsmynni*, dass es manchmal nur einer Person bedarf, um Änderungen zu bewirken. Der Regisseur Grímur Hákonarson hat mit Inga, großartig verkörpert von der isländischen Schauspielerinnen Arndís Hrönn Egilsdóttir, in seinem neuen Film eine starke weibliche Hauptfigur erschaffen, die es im Alleingang gegen eine korrupte landwirtschaftliche Kooperative in ihrem Bezirk aufnimmt.

Film: Milchkrieg in Dalsmynni. Island/Dänemark/Deutschland/Frankreich 2019, Regie: Grímur Hákonarson, Besetzung: Arndís Hrönn Egilsdóttir, Sveinn Ólafur Gunnarsson, Sigurður Sigurjónsson, Hinrik Ólafsson, Hannes Óli Agústsson, Kinostart: 09.01.2020, Bild: ©AlamodeFilm

NEU

HOPE

HELP & HEALING CENTER

SOFORTHILFE FÜR HILFESUCHENDE

"WENN NICHTS MEHR GEHT ... SIND SIE BEI MIR RICHTIG"

LUCAS SCHERPEREEL

ALS HEILER UND HELLSEHER BIN ICH INTERNATIONAL TÄTIG.
DIE GABE DES HELLSEHENS UND HEILENS WURDE BEI MEINER
FAMILIE ÜBER GENERATIONEN VERERBT.

WAS ICH MIT MEINER ARBEIT ANBIETE, IST EINMALIG UND NICHT
FASSBAR. MEINE FOKUSSIERUNG LIEGT BEI AUSTHERAPIERTEN
UND MENSCHEN, DIE MIT BLOCKADEN, VERWÜNSCHUNG ODER
MIT MAGIE BELEGT SIND.

ES IST IMMER GUT ZU WISSEN, AN WEN MAN SICH VERTRAUENS-
VOLL WENDEN KANN.

ICH, LUCAS, BIN FÜR SIE DA, WO IMMER SIE AUCH SIND.



"HOFFNUNG IST DER PFEILER DER WELT."

AFRIKANISCHES SPRICHWORT

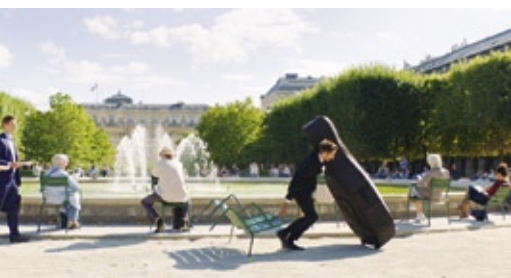
HOPE BERLIN – HELP & HEALING CENTER
LUCAS SCHERPEREEL
Keithstraße 13, 10787 Berlin

Phone: 030-236 345 80

Mail: lucas.scherpereel@hotmail.com

www.hope-help-healing.com

WhatsApp: +39 340 1999 623



VOM GIESSEN DES ZITRONENBAUMS

Der Künstler Elia kommt aus Nazareth und muss sich über Land und Leute doch sehr wundern. Schon der eigene Garten und seine Zitronenbäume sind vor den Begehrlichkeiten der Nachbarn nicht sicher. Bald bricht Elia auf, um anderswo heimisch zu werden und die seltsame Einsamkeit des kopfschüttelnden Beobachters hinter sich zu lassen. Er geht in jene Länder, wo die Frauen frei sind und die Kunst so schön tolerant, wo die Parks öffentlich sind und niemand nachbarliche Zitronen stiehlt. Elia wird zum Kundschafter in den westlichsten Metropolen, Paris und New York. Auf seinen Streifzügen durch die Räume des Urbanen gerät er zwischen aggressive Parkbesucher, ferngesteuerte Touristen, rollende Polizisten und bis an die Zähne bewaffnete Spaziergänger. Erneut muss sich Elia wundern, doch aus dem Wundern wird bald ein nur zu bekanntes Befremden. Auch hier ist die Welt aus den Fugen geraten, haust ein Schrecken in den Begegnungen. Immer kleiner wird die Mimik dessen, der als Heimatsuchender ankam und zur Teilnahmslosigkeit verurteilt ist. Und immer größer wird das Ausmaß des Absurden, das zu unserer Normalität geworden ist. Bleibt am Ende nur die Freundschaft mit einem kleinen, frechen Vogel? Elia kehrt zu seinem Garten in Nazareth zurück und muss sich abermals wundern: über einen liebevoll gepflegten und gedeihenden Zitronenbaum.

Als unbeschwerter Flaneur läuft Regisseur Elia Suleimann los und erlebt eine Irrfahrt in die absurden Abgründe unserer Zeit. Kaum jemals hat sich die Erschütterung eines Beobachters so leichtfüßig in einer Komödie der Irrungen Ausdruck verschafft. Mit viel Lust an der Komik, die im Widerspruch liegt, gelingen in diesem Film grandiose Sketche, die sich zum schrecklich schönen Panorama einer nahenden Apokalypse zusammenfügen.

Film: Vom Gießen des Zitronenbaums. Frankreich/Deutschland/Kanada/Türkei/Palästina 2019, Regie: Elia Suleiman, Besetzung: Elia Suleiman, Gael Garcia Bernal, Ali Suliman, Kinostart: 16.01.2020, Bilder: © Neue Visionen Filmverleih

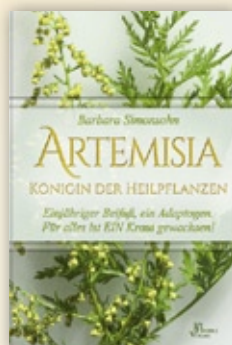
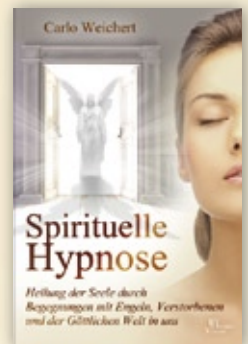
ROMYS SALON

Seit ihre Mutter so viel arbeitet, geht Romy nach der Schule zu ihrer Oma. Sie hilft ihr dann meist im Frisiersalon. Doch in letzter Zeit ist Oma anders, sie vergisst vieles, spricht plötzlich Dänisch und erzählt immer wieder von ihrer Kindheit in Dänemark und vom Meer. Romy unterstützt ihre Oma, wo sie kann, damit keiner etwas merkt. Bis zu dem Tag, an dem ihre Oma im Nachthemd im Salon steht ... Oma Stine kommt in ein Pflegeheim. Ob es ihr dort wirklich gut geht? Bestimmt würde sie sich riesig freuen, wenn Romy noch einmal mit ihr an den Strand ihrer Kindheit fahren würde. Die Enkeltochter verstrickt sich in riskanten Unternehmungen für ein würdevolles Leben in Freiheit der an Demenz erkrankten Großmutter ... Ein tief berührender Film ohne Kitsch, aber mit Substanz und einem begeisternd-sympathischen Oma-Enkelin-Gespann.

Film für Kinder und die ganze Familie: Romys Salon. Niederlande/Deutschland 2018, Regie: Mischa Kamp, Besetzung: Vita Heijmen, Bepie Melissen, Noortje Herlaar, Guido Pollemans, Sascha Alexander Geršak, Kinostart: 30.01.2020, Bilder: © Farbfilm Verleih GmbH



Bestseller aus dem Jim Humble Verlag



Großmeister Mantak Chia ist wieder Berlin vom 10. bis 23. April 2020



10.04.2020 – Schnupperabend mit Großmeister Mantak Chia von 19 – 22 Uhr in der ufaFabrik

Öffentlicher Abendvortrag „Zurück zum Körperwissen – Die Weisheit der lebendigen Zelle“ und Mini-Workshop 1 „Einführung in die Grundlagen der taoistischen Lehren“
Großmeister Mantak Chia nimmt uns mit in die faszinierende Welt der alten Taoisten. Wie fühlt sich Chi an? Was mache ich mit dem Chi? Ist das etwa alles nur Einbildung? Welchen Nutzen hat dieses Wissen für mich im Alltag? In seiner unnachahmlich einfachen Art bringt uns Großmeister Chia auf die Höhen alter taoistischer Meister und zeigt Parallelen zu neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. *Abendkasse 18 €, ermäßigt 9 €*

Alle weiteren Workshops im WAMOS-Zentrum Berlin, täglich von 9:30 – 17:30 Uhr (ermäßigte Kursgebühren für Schüler, Studenten, Rentner und Erwerbslose.)

11. – 12.04.2020, Workshop 2: „Vom Stress zur Vitalität – Erwecke Deine Innere Alchemie“, Theorie und Praxis

Taoistisches Grundwissen leicht gemacht, der 'Kleine Energie-Kreislauf', das 'Innere Lächeln', die '6 Heilenden Laute' werden in diesem Basis Seminar von Großmeister Mantak Chia vorgestellt, ausgiebig geübt und durch die Energieübertragungen des Großmeisters unterstützt. Lernen Sie Ihr Chi zu spüren und zu nutzen; erleben Sie in der Folge den Segen dieses Wissens im Alltag! Mantak Chia erlaubt Ihnen einen faszinierenden Einblick in den energetischen Teil der chinesischen Naturheilkunde.

Kursgebühr für 290 €, ermäßigt 195 €

13. – 14.04.2020, Workshop 3: „Entwickle dein Eisenhemd“, Theorie und Praxis

Die Eisenhemd-Techniken helfen, uns mit der Erde zu verwurzeln und dabei den Körper zentriert und ausgeglichen zu halten – unsere Erdung sozusagen. Eisenhemd Chi Kung bietet ein Werkzeug zur Vervollkommenheit unseres inneren Selbst und erlaubt uns, höhere spirituelle Ebenen zu erreichen ohne „abzuheben“, sprich, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Die eigentliche Wirkung des Eisenhemd Chi Kung besteht jedoch darin, den Körper für die Aufnahme höherer spiritueller Energien vorzubereiten. Der Kern des Eisenhemd Chi Kung Trainings besteht aus dem Verdichten des Atem-Prozesses und den Eisenhemd-Stellungen.

Kursgebühr für 290 €, ermäßigt 195 €

15. – 16.04.2020, Workshop 4: „Erwecke deine sexuelle Alchemie – Heilende Liebe 1–2“, Theorie und Praxis

Wohl kaum ein Thema hat die Menschheit über die Jahrtausende hinweg so beschäftigt, wie der Spannungsbogen zwischen sexueller Lust und Fortpflanzung. Neben einem vermehrt ruhigeren emotionalen Verhalten bemerkt man die Wirksamkeit taoistischer Praxis am ehesten an der zunehmenden Abwesenheit von Beschwerden. Weniger Schlaf, bessere Verdauung, erfüllterer Sex und grundsätzlich bessere Laune steigern unsere Lebensqualität deutlich.

Kursgebühr 290 €, ermäßigt 195 €

18. – 22.04.2020, Workshop 5: „Fusion der 5 Elemente I, II und III – Emotionale Transformation“

Die "Fusion der 5-Elemente" gilt wegen ihrer großen Wirksamkeit bei der Transformation von disharmonischen Emotionen als „Juwel“ der taoistischen Methoden. Die „Fusion“ stellt eine der größten Leistungen der taoistischen Meister dar, da sie den Menschen in die Lage versetzt, seinen Körper von disharmonischen Emotionen zu befreien und zugleich das reine Licht positiver Kräfte leuchten zu lassen. Aus taoistischer Sicht sind Emotionen Lebenskraft (Chi), die oft mit großer Macht in uns aufsteigt. Diese Kraft zu bändigen, zu transformieren und sie unserem Körper wieder nutzbringend zuzuführen, ist vereinfacht der Inhalt der „Fusion“.

Kursgebühr: 5 Tage 780 €, ermäßigt 495 €

Für Anfänger empfehlen wir die vorherige Teilnahme am Workshop 2: „Vom Stress zur Vitalität“.

23.04.2020, Workshop 6: „Chi Training mit Mantak Chia – Das praktische Arbeiten mit der Körperalchemie“

Groß-Meister Mantak Chia führt uns in die Praxis taoistischer Energiearbeit ein. Das Öffnen des eigenen kleinen Energiekreislaufs, einfache schamanistische Praktiken, die Holy-Water-Zeremonie und nicht zuletzt die Chi-Übertragung durch einen lebenden Tao Meister verspricht allen Teilnehmern große Inspiration und Erkenntnis. Mantak Chia zeigt neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in uraltem taoistischem Wissen bestätigt.

Kursgebühr 160 €, ermäßigt 98 €

Für Anfänger empfehlen wir die vorherige Teilnahme am Workshop 2: „Vom Stress zur Vitalität“.

Info/Anmeldung:

Wolfgang Heuhsen, info@tao-berlin.de
www.tao-berlin.de

Heilerin Nina Dul ist wieder in Berlin

vom 16.02. bis 23.02.2020

Nina Dul zu treffen, ist ein besonderes Erlebnis. Es gibt keine Krankheit, der Polens berühmteste Heilerin nicht gewachsen ist.

Sie sieht und liest die Aura und kann so gezielt Energie übertragen. Es sind nicht nur schwer kranke, sondern auch ganz „normale“ Menschen, die sie seit Jahren aufsuchen, um sich energetisch wieder aufzubauen. Viele berichten von wunderbaren Verbesserungen.

Nina Dul musste das Heilen nie erlernen, da sie eine der wenigen ist, die diese Gabe von Geburt an besitzt. Bekommen Sie Einblicke in ihren Werdegang, ihre Erfahrungen und Erfolge als Heilerin.

Sind Sie krank oder geschwächt? Gewinnen Sie selbst einen Eindruck beim Erlebnisabend und überzeugen Sie sich bei den Heilmeditationen von ihren Fähigkeiten. Man braucht keine spirituellen Vorkenntnisse, um mit dieser Powerfrau arbeiten zu können.

Themenschwerpunkte (u. a.)

- Warum werden wir krank?
- Wie gleichen Sie Störungen Ihres Energiefeldes aus, bevor sie krank machen?
- Wie können Sie sich vor schädlichen Einflüssen in der heutigen Zeit schützen?
- Wie können Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gesundheit und Ihr eigenes Energiefeld stärken?

Buchempfehlung



Auratherapie und Heilenergie Magenta von Nina Dul
Die Bücher sind auf den Veranstaltungen vor Ort erhältlich.



Erlebnisabend

So. 16.02., 17.00 Uhr, 17 EUR

Der Erlebnisabend wird durch eine eindrucksvolle Heilenergieübertragung für alle Anwesenden abgerundet.

Bioenergetische Heilmeditation

tägl. Mo – Fr. 17.02. – 21.02., jeweils 19.00 Uhr, je 62 EUR

Aura- und Energieseminar

Sa. 22.02., 10.30 – ca. 19.00 Uhr, 143 EUR

Magentaseminar / Einweihung

So. 23.02., 10.30 – ca. 20.00 Uhr, 152 EUR

Aurafotos

werden an allen Tagen gemacht.

Rabatt

Bei Vorlage dieser Zeitschrift gibt es 7 EUR Rabatt auf den Erlebnisabend.

Ort der Veranstaltungen

Wamos Zentrum
Hasenheide 9 (Hinterhof)
10965 Berlin-Neukölln

Info und Anmeldung

www.ninadul.de
0172 - 236 30 29
0172 - 732 28 89

Weitere Veranstaltungen in 2020:

Leipzig 23. – 29.03.2020

Frankfurt 30.03. – 05.04.2020

Freiburg 19. – 26.04.2020

Berlin 14. – 21.06.2020

JAHRESTHEMEN 2020 AUS

LANGFRISTIGE WEICHENSTELLUNGEN

Saturn Konjunktion Pluto in Steinbock

Was wir 2020 entscheiden, hat Folgen, an denen unsere nachfolgenden Generationen noch lange tragen werden. Dies verlangt von uns ein hohes Maß an Reife und Verantwortungsbewusstsein. Manches muss nun ein Ende finden – und sei es mit Schrecken. Es ist der Abschluss mit der Vergangenheit, der es uns ermöglicht, neue tragfähige Fundamente für die Zukunft zu legen. Je gründlicher wir uns aus Strukturen lösen, die uns einschränken und nicht länger tragen, desto mehr können wir mit unserem Neuanfang bewirken. Vieles ordnet sich derzeit grundlegend neu, und es liegt nicht immer in unserer Macht, inwieweit dies zu unserem Vor- oder Nachteil geschieht. Manche Kräfte walten von höherer Ebene aus, und es würde keinen Sinn ergeben, dagegen anzukämpfen. Wenn es uns jetzt gelingt, unser Schicksal zu erkennen, können wir es annehmen und uns darin wiederfinden.

NEUE EINNAHMEQUELLEN

Uranus in Stier

Was uns nährt, sowohl körperlich als auch finanziell, ist gegenwärtig großen Umwälzungen unterworfen. Es sind nicht nur die Besitzverhältnisse, die rasend schnell wechseln. Vieles, was uns bislang lieb und teuer war, verändert seinen Wert und es scheint wenig originell zu sein, es uns in unserer Komfortzone weiterhin bequem zu machen. Unseren Selbstwert aus unserem Einkommen zu beziehen, ist eine Rechnung, die immer weniger aufgeht. Dadurch haben wir die Wahl, entweder unser Besitzdenken zu überwinden oder uns neue Einnahmequellen zu erschließen. Vielleicht sind auch unsere Ressourcen plötzlich erschöpft oder wir haben bislang in der falschen Währung gerechnet. Je mehr wir uns von dem, was wir haben, in Beschlag genommen fühlen, desto freier werden wir uns fühlen, sobald wir uns davon lösen. Wir haben in Zukunft wahrscheinlich mehr davon, unseren Besitz mit anderen zu teilen, anstatt darauf sitzenzubleiben.

RECHT AUF FREIHEIT

Saturn in Wassermann

Uns frei zu fühlen, indem wir uns begrenzen, mag uns zunächst vielleicht paradox erscheinen, eröffnet uns jedoch zugleich bislang ein nicht für möglich erachtetes Recht auf Selbstbestimmung. Indem wir uns jetzt freiwillig zu dem verpflichten, wofür wir uns eigenverantwortlich berufen fühlen, gewinnen wir nicht nur an Halt und Sicherheit hinzu, sondern ernten zugleich Respekt und Anerkennung. Es liegt an uns, zu wählen, womit wir unsere Reife und Meisterschaft unter Beweis stellen möchten. Uns aus unserer Verantwortung zu stehlen, bringt uns nicht weiter.

Stattdessen gilt es, Gleichgesinnte um uns zu scharen und zu erkennen, auf wen wir fortan zählen können. Jetzt zeigt sich, was uns unsere Freundschaften wert sind und inwieweit auf unsere Loyalität und Unterstützung Verlass ist. Es ist der Geist des Wassermann-Zeitalters, den es nun in der Realität zu verankern gilt. Uns darin zu beweisen, stellt eine Herausforderung dar, an der wir uns fortan messen und bewähren können.

KRISE UND ZUVERSICHT

Jupiter Konjunktion Pluto in Steinbock

Realistische Vorstellungen und tragfähige Perspektiven versprechen für 2020 die besten Erfolgsaussichten. Hoffnungen zu hegen, die nicht auf Fakten und Tatsachen beruhen, ergibt fortan keinen Sinn. Wir werden unser Glück nicht erzwingen können, und Wünsche, die auf falschen Vorstellungen beruhen, bescheren uns allenfalls Fortschritte, die in Abgründe münden. Je höher wir hinauswollen, desto mehr geraten wir in Verstrickungen, die uns unsere Verdrängungen vor Augen führen. Um wahre Hoffnung zu finden, gilt es die Tiefen unserer Seele ausloten und nach verborgenen Schätzen zu graben. Nun zeigt sich, wie es wirklich um unsere Moral und unsere Ideale bestellt ist. Mephisto unsere Seele zu verkaufen, würde sich als schlechtes Geschäft erweisen. Stattdessen gilt es, uns auch in Krisensituationen unsere Zuversicht zu bewahren. Es ist das Licht am Ende des Tunnels, das uns jetzt den richtigen Weg weist und auf das wir vertrauen können.

ZWEIFEL UND GEWISSHEIT

Aufsteigender Mondknoten in Zwillinge / absteigender Mondknoten in Schütze

Mit alten Glaubenssätzen und gepachteten Gewissheiten im Gepäck, kommen wir 2020 weder in seelischer noch in geistiger Hinsicht gut voran. Es ist der mit Neugier gepaarte Zweifel, der uns Schwung verleiht und uns neue Horizonte eröffnet. Wir verlieren die Orientierung und handeln uns Sinnkrisen ein, sofern wir bereits alles zu wissen glauben. Statt auf unseren Meinungen zu beharren und ständig recht zu haben, wäre es klüger, uns umfassend zu informieren und uns die richtigen Fragen zu stellen. Indem wir selbstkritisch alles hinterfragen, was wir bereits zu wissen glauben, gelangen wir zu Erkenntnissen, die uns unseren Zielen näherbringen. An Weisheiten, die großer Löffel bedürfen, können wir uns leicht verschlucken. Es ist nicht immer zielführend, über alles genau Bescheid zu wissen. Stattdessen gilt es, genau zu wissen, worauf es uns ankommt und uns nicht mit Dingen zu verzetteln, die keinen Sinn ergeben. Es sind die Götter, die uns den richtigen Weg weisen, und wir tun gut daran, ihren Rat zu befolgen.

STUDENTENLIEBE

Die rückläufige Zwillinge-Venus

Im Frühsommer 2020 werden in uns schöne Erinnerungen an Menschen und Situationen wach, die Ausdruck unserer Vorliebe für anregende und vielseitige Kontakte und Gespräche sind. Wir schwelgen gewissermaßen in einem studentischen Lebensgefühl und genießen es, unserer Neugier zu folgen und die unterschiedlichsten Interessen zu pflegen. Unser Geist ist rege und wach, und wir wissen den lebendigen Austausch mit interessanten Menschen sehr zu schätzen. Wir haben Freude daran, unser Wissen aufzufrischen und bestimmte Interessen von früher neu zu beleben. Es könnte uns diesen Sommer großes Vergnügen bereiten, mit unserer Schüler- und Studentenliebe von einst wieder in Kontakt zu treten. Oder wir rufen uns andere Themen in Erinnerung, um unser Glück auf die Spitze treiben. Nur eines gilt es zu meiden – uns und andere mit alten Geschichten zu langweilen.

SPIRITUELLE REIFUNGSPROZESSE

Steinbock-Jupiter Sextil Fische-Neptun

Damit auch 2020 Wunder geschehen können, sind wir gut beraten, felsenfest daran zu glauben. Aus unseren unverrückbaren Gewissheiten beziehen wir jetzt die Stärke, um unsere Wünsche und Träume zu verwirklichen. Wir brauchen Hoffnungen, die uns tragen, und alles, wovon wir hundertprozentig überzeugt sind, hat Gewicht und verleiht uns Kraft. Um wirklich froh zu sein, benötigen wir womöglich weniger, als wir glauben. Es ist die Kunst der Selbstbeschränkung, die uns neue Möglichkeiten und Horizonte erschließt. Selbst wenn unser Glück gewissen Einschränkungen unterliegt, ist es uns weiterhin möglich, direkt von der Quelle zu trinken und dabei Moral und Aufrichtigkeit zu beweisen. Es bedarf in diesem Jahr einer gewissen Meisterschaft und Reife, um uns in spiritueller Hinsicht weiterzuentwickeln. Wenn wir jetzt von unserem Glauben abfallen, dann stürzen wir ins Bodenlose.

MIT IN DER TASCHE GEBALLTEN FÄUSTEN

Der rückläufige Widder-Mars

Für unsere aufgestaute Wut und unseren Groll die passenden Ventile zu finden, stellt uns im Herbst 2020 vor große Herausforderungen. Zu plötzlich, zu geballt und zu intensiv schießen unsere Aggressionen hoch, als dass wir sie ohne Weiteres in konstruktive Bahnen und zu unserem Vorteil nutzen könnten. Womöglich richten wir unsere Wut auch gegen uns selbst, schlagen uns nieder und blockieren damit unser Handeln. In manchen Momenten verfallen wir vielleicht auch in ziellosen und blindwütigen Aktionismus oder wagen uns zu weit vor, und haben anschließend mühsame Rückzugsgefechte auszutragen.

Wir müssen mitunter weit in die Vergangenheit zurückgehen, um weiterhin vorne mitzumischen und unsere Interessen zu behaupten. Es wäre schon viel gewonnen, wenn wir dem Faustrecht Einhalt gebieten und keine alten Kriegsbeile ausgraben.

DIE FERSE DES ACHILLES

Chiron in Widder

Wir geraten in der zweiten Jahreshälfte 2020 immer wieder in Situationen, in denen wir nicht aus den Startlöchern kommen oder auf der Stelle treten. Solange wir nur unsere eigenen Interessen verfolgen und in unseren Mitmenschen lediglich Konkurrenten sehen, kommen wir nicht voran. Es ist unser Egoismus, mit dem wir uns immer wieder ein Bein stellen und uns selbst verletzen. Dies zu erkennen ermöglicht es uns, für den Umgang mit unserer Wut und unserem Wollen die passenden Rituale zu finden. Vielleicht werden wir bei den Kampfsportarten fündig oder den Traktaten römischer Heerführer und Kaiser. Es ist gefährlich, Kämpfe auszutragen, wenn wir unsere wunden Punkte und unsere Achillesferse nicht kennen. Noch gefährlicher wird es, wenn wir nicht wissen, wohin mit unserer Wut. Wir tun daher gut daran, nur solche Gefechte zu führen, die im Interesse aller stehen und die unserer würdig sind.

DER KAMPF UM GERECHTIGKEIT

Lilith in Widder und Priapus in Waage und Skorpion

Im Kampf um Autonomie und Gleichberechtigung in unseren partnerschaftlichen Beziehungen wird 2020 eine neue Runde eingeläutet. Die leidige Frage, wer oben und wer unten liegen darf bzw. muss, gilt es zugunsten eines fairen Neben- und Miteinander zu entscheiden. Solange wir jedoch unsere Triebe und Aggressionen nicht in den Griff bekommen, was in diesem Jahr häufiger als sonst der Fall sein kann, muss der Geschlechterkampf krampfhaft fortgeführt werden. Es ist jedoch wenig originell, mit Macho-Allüren uns selbst in Fahrt und andere auf die Palme zu bringen. Vielleicht werden wir auch zwischenzeitlich von Harmoniebedürfnissen überwältigt, um am Ende dann doch wieder mit Bosheiten zu punkten. Langeweile müssen wir weder über noch unter der Bettdecke fürchten, es sei denn, unsere Lust ist tiefer vergraben, als wir denken oder wir verausgaben uns schneller als erhofft.



Literatur: Markus Jehle, Himmelsche Konstellationen 2020, Astrologisches Jahrbuch, erhältlich unter www.mariusverlag.de

Weitere Infos zu Markus Jehle und zur Astrologie unter www.astrologie-zentrum-berlin.de

ALLES ÄNDERT SICH



Es ist so viel von Innovation und Disruption die Rede. Im Management dreht sich alles um Change Management, und auch in unseren privaten Beziehungen scheint alles in Bewegung zu sein. Kaum etwas ist noch fest und gibt uns Sicherheit. Wird das Geld seinen Wert behalten? Werden die Staaten mit ihren Sozialsystemen bleiben oder werden sie von Migranten überrannt und zerfallen? Werden die Stürme mehr, die Sommer heißer, die Nahrungsmittel knapper und giftiger? Es scheint, dass die Ungewissheit über den Erhalt des uns trotz aller Schäden noch immer irgendwie tragenden Biotops sich bis in unsere Beziehungen ausbreitet, in die Arbeitsbeziehungen ebenso wie die privaten Beziehungen und Familien.

FESTHALTEN UND LOSLASSEN

Ändert sich wirklich alles? Nur die Veränderung bleibt, sagen Zyniker. Das Leiden bleibt, weil wir an der Idee eines Selbst, eines authentischen Ich festhalten, sagt der Buddha. Alle lieben die Freiheit, aber wenn wir an der Idee einer grenzenlosen Freiheit »festhalten«, dann ist auf nichts mehr Verlass, es fehlt jeglicher Halt, die Sehnsucht nach Geborgenheit, Heimat und einem Nest unter dem grenzenlosen Himmel bleibt unerfüllt. Dann verfolgt sie uns in unseren Träumen, im Unbewussten und dem Schatten, den wir auf andere projizieren. So holt uns nach dem Aufbruch in die Freiheit die Bindung dann doch wieder ein. Landen wir nach einem solchen Ausbruch ins Grenzenlose in einem sozialen Netz oder eher einem sozialen Filz? Wer weiß. Die Unterscheidung zwischen Netz und Filz braucht ja eine Wertung, und die Devise nicht zu werten und keinesfalls zu urteilen, ist weit verbreitet und wird sich dabei als Hindernis erweisen.

STIRB UND WERDE

Manchmal finden wir die Lösung für so scheinbar unlös-bare Probleme wie das zwischen Bindung und Freiheit, Bewertung und Neutralität, Loslassen und Festhalten bei einem der Alten: »Und so lang du das nicht hast, dieses Stirb und Werde, bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde« schrieb Goethe 1814 nach einer Begegnung mit den Schriften von Hafiz in der letzten Strophe seines Gedichts »Selige Sehnsucht«. Das ist nun gut 200 Jahre her und steht in seiner Weisheit und Tiefe den Sutren von Buddha, Rumis Gedichten und dem Daodejing in nichts nach. Wenn wir uns nicht der permanenten Wandlung bewusst sind, der flatterhaften Fiktivität unseres Ich, Selbst oder Ego, dann sind wir nur trübe Gäste auf der dunklen Erde, vor uns hindämmernd, unerlöst durch das Licht der Einsicht, des Bewusstseins, der Erkenntnis.

APOCALYPSE NOW

Wer würde da noch einen Sprung ins Ungewisse wagen? Falsch gefragt, denn nicht zu springen, heißt ja nicht in Sicherheit zu sein. Mutig auf die Unsicherheiten zuzugehen könnte die bessere Strategie sein, denn wer ängstlich verharret, den erwischt es auch. Niemand ist vor dem Wandel sicher. Sich Vorräte anzulegen für die kommenden Katastrophen wird kaum helfen. Zum einen, weil die meisten der angekündigten Katastrophen ein Geschäftsmodell für die Zielgruppe ängstlicher Apokalyptiker ist, so wie 2012 – wenn die Katastrophe dann nicht eintrifft, erfinden ihre Nutznießer eine neue. Zum andern, weil man sich vor den meisten der angekündigten Katastrophen nirgendwohin retten kann, denn da werden dann alle im globalen Dorf erfasst.

PARADISE NOW

Wenn das so ist, dann doch lieber: Paradise now! So ließ eine Produktion der anarchistischen Theatergruppe »The Living Theatre« von Julian Beck und Judith Malina, die 1970 in Berlin auftrat und lieber das Paradies jetzt haben wollte als die Apokalypse. Eigentlich eine gute Idee, auch wenn es nicht so leicht ist, sich all der religiösen Verschiebung ins Jenseits zu entledigen und den Himmel auf die Erde oder das Glück ins Hier-und-Jetzt zu verlegen, wie alle wissen, die das schon versucht haben. Denn es ändert sich zwar alles, aber manches nicht so schnell, wie wir uns das wünschen, und anderes schneller, als wir es uns wünschen. Als evolutionär entstandene, aufs Überleben unter Steinzeitbedingungen designte Wesen erschläft das Glück, wenn glückliche Umstände bleiben, ebenso wie der Schmerz nachlässt, wenn man sich an schreckliche Umstände gewöhnt.

DER ZEN-GEIST DES ANFÄNGERS

Offenbar braucht es eine spirituelle Praxis, um den Zen-Geist des Anfängers einzuüben und beizubehalten. Erst wenn wir diesen Spirit intus haben, können wir »heiter Raum um Raum durchschreiten« ohne dabei an einem wie an einer Heimat hängen zu bleiben, wie Hesse es in seinem Gedicht »Stufen« nannte. »Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise« wird lähmender Gewöhnung sich entrafen, schrieb er, sodass dann auch die Todesstunde uns noch neuen Räumen jenseits entgegen sendet.

Auch Hesse war einer von denen, die mitten im säkularen Europa einen Weg fanden, der Unbestechlichkeit des Gesetzes der ewigen Veränderung etwas Positives abzugewinnen. Müssen wir unter dem Wandel leiden? Nein, denn solange wir am Vergänglichen nicht haften, leiden wir nicht, sagt der Buddhismus. Nur wenn wir versuchen, das Erwünschte, Begehrte zu halten, leiden wir, ebenso wie wir am Weg-haben-wollen des Unerwünschten leiden.

SPRUNG INS FREIE

Vor vielen Jahren habe ich einmal eine fünftägige Selbsterfahrungsgruppe angeboten, die für den vierten Tag einen Sprung aus dem Flugzeug beinhaltete. Ein Sprung ins Ungewisse? Nicht wirklich, hatten wir doch für diesen Sprung Fallschirme vorgesehen, die uns auffangen würden. Trotzdem ist ein solcher »Sprung ins Freie« – so nannte ich die Gruppe – eine Herausforderung, denn der Sprung aus dem Flugzeug konfrontiert uns auf echtere, körperlich realere Weise mit der Angst vor der Haltlosigkeit. Für den bei einem solchen Sprung erfahrbaren freien Fall braucht es erstmal, in den Sekunden des Absprungs, mehr Mut als für eine unternehmerische Existenzgründung, eine Kündigung ohne neuen Job, oder eine Trennung vom Lebenspartner ohne neue Bindung in petto.

DAS EXISTENZIELLE ZITTERN

Heute versuche ich nicht mehr mich abenteuerlichen Situationen auszusetzen, die ich extra initiieren muss – das Leben selbst verschafft sie mir ohne mein Zutun. Ich versuche allerdings auch nicht, sie aufwändig zu vermeiden. Je besser ich mich selbst wahrnehme, meine Veränderungen und die in meiner Umgebung, je feiner ich dort der Nuancen gewahr werde, als umso spannender, aufregender, abenteuerlicher, ungewisser und unabsehbarer erscheint mir das Leben. Manchmal ängstigt mich das, weil ja wirklich kaum etwas vorhersagbar ist. Dann durchfährt mich ein existenzielles Zittern, was sich auch mal physisch äußert. Mein ganzer Leib zittert dann in einer Erregung, die nicht nur unangenehm ist.

TANZ DER GEGENSÄTZE

Und auch wenn ich nicht körperlich zittere, fällt es mir meist nicht schwer, der Ungewissheit von fast allem viel Positives abzugewinnen. Langeweile habe ich zum letzten Mal im Alter von 17 Jahren erfahren. Unterhaltungsliteratur, Filme oder Romane brauche ich nicht. Das Vorüberziehen der einzelnen Stunden, Minuten, ja Sekunden wahrzunehmen, sei es das Fallen eines Blattes vom Baum oder das Fließen meines Atems, ist doch jedes Mal anders, neu und geschieht in unendlich verschiedenen Variationen. »Das Leben bleibt spannend«, sage ich mir dann, obwohl ich auch die Entspannung liebe. Ja, es ist ein Tanz. So wie der von Shiva Nataraj, dem König der Tänzer und höchsten der Götter, der in der Mythologie Indiens den Tanz der Polaritäten symbolisiert.

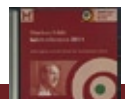


Wolf Sugata Schneider Jg. 52.
Autor, Redakteur, Humorist.
1985-2015 Herausgeber der
Zeitschrift Connection
Kontakt: schneider@connection.de
Blog: www.connection.de
Seminare: www.bewusstseinseinerheitung.info

Hören Sie astrologische Vorträge von Markus Jehle „live“ auf CD.



Über 40 CDs im Angebot
z. B. „Jahresthemen 2020“
12,50 Euro je CD.



Bestellungen telefonisch: 03322-1286915
www.mariusverlag.de



HELGA REIMUND

HÄUTUNGEN SICH VON INNEREN PANZERN BEFREIEN

Als ich an einem der wunderbar warmen Sommerabende vergangenes Jahr durch eine platanenbestandene Straße in Berlin ging, hörte ich immer wieder ein lautes Platschen. Große Rindenstücke, die von den Bäumen herabfielen, machten dieses Geräusch. Irgendwann verfehlte mich ein besonders großes Stück nur knapp. Ich bekam einen ordentlichen Schreck. Was passierte da? Es fiel mir sozusagen wie Schuppen nicht nur vor die Füße, sondern auch von den Augen: Die Platanen häuteten sich. Ihr altes Kleid war ihnen zu eng geworden. Und anders als uns Menschen schien es den Platanen ganz leicht zu fallen, dieses Korsett zu sprengen und einfach von sich zu werfen. Kurze Zeit später hörte ich im Radio die botanische Erklärung. Im vergangenen Frühjahr hatte es viel geregnet, kurz darauf wurde es sehr warm, für die Platanen beste Voraussetzungen für einen gewaltigen Wachstumsschub. Sie können gar nicht anders, als ihre alte Rinde abzuwerfen, um weiterzuwachsen.

Wie schön wäre es, wenn auch wir unsere zu klein gewordenen Panzer, also alte Verhaltensmuster, einschränkende Selbstwahrnehmungen oder falsche Glaubenssätze so einfach ablegen könnten. Stattdessen passiert es leider oft, dass wir neue Muster dazulernen und als weitere Panzer über die alten legen. Das macht das Leben nicht leichter! „Wann immer Sie sich anstrengen, ist es eine Botschaft des Lebens, dass es anders leichter ginge.“ Kurt Tepperwein

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir bestimmte Verhaltensweisen und manchmal auch Symptome. Sei es aggressives Auftreten oder eine ganz besonders fürsorgliche Art, sei es ein Leben als Mauerblümchen oder als Klassenclown oder eine psychische Störungen wie Depressionen oder psychosomatische Krankheiten. Meistens sind es Strategien, die uns als Kinder nahegelegt oder von unseren Eltern vorgelebt wurden. Manchmal sind es Krankheiten oder Störungen, die unsere Seele wählt, um auf ihre Not aufmerksam zu machen.

Besonders nachteilig sind im späteren Leben solche, die wir aus Situationen in der Kindheit „mitgenommen“ haben, in denen wir unsere Sicherheit bedroht fühlten. Das ist zum Beispiel schon der Fall, wenn ein Kind von seinen Eltern oder Geschwistern beschämt wird. Das Gefühl der Scham signalisiert dem Gehirn, dass wir Gefahr laufen aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. Für eine Gemeinschaft von Erwachsenen mag das ein passendes Regulativ sein. In der Kindererziehung ist es verheerend. Besonders dramatisch sind natürlich traumatische Erfahrungen wie Misshandlung oder Missbrauch. Ein Kind fühlt sich oft gezwungen, sich von den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu distanzieren. Das geht schon los, bevor es überhaupt in der Lage ist zu verstehen, was die Erwachsenen eigentlich von ihm wollen. Und immer dann entstehen neue Panzer, die uns einerseits schützen sollen, aber auch unsere Bewegungsfreiheit einschränken.

Man kann sich gut vorstellen, wie diese Panzer uns bei jeder Bewegung beeinträchtigen. Je mehr Panzer wir uns im Laufe unseres Lebens anlegen mussten, umso schwieriger wird es, uns überhaupt noch zu bewegen. Aber Leben ist Bewegung. Ohne Bewegung bleiben wir auf der Stelle, wir entwickeln uns nicht mehr, sondern verteidigen unseren Status Quo, nur um unseren Schmerz über ungelebtes Leben nicht spüren zu müssen.

Schon in frühester Kindheit fangen wir also an uns zu panzern. Wenn wir in die Welt kommen sind wir völlig hilflos und ohne unsere Eltern nicht lebensfähig. Zudem können wir noch kein Konzept haben, dass uns verstehen lässt, warum wir nicht immer das bekommen, was wir gerade am nötigsten brauchen.

Ob wir hungrig sind oder durstig, frieren oder Bauchschmerzen haben oder einfach Angst, weil niemand in der Nähe ist, wir haben nur ein Mittel uns mitzuteilen. Und das ist Schreien. Leider können auch die einfühlsamsten Väter und Mütter darauf nicht immer richtig eingehen, zum Teil mit verheerenden Folgen. Nur ein Baby, dessen Bedürfnisse in den ersten Monaten zuverlässig befriedigt werden, kann sein Beruhigungssystem ausbilden. Dabei wird ein Gen regelrecht angeschaltet. Und dieser Vorgang stellt schon ganz am Beginn eines jeden Menschenlebens wichtige Weichen. Klappt das nicht, bleibt das Kind lebenslang auf einem erhöhten Stressniveau und das Risiko für Angststörungen oder Depressionen im späteren Leben erhöht sich enorm. Depressionen wiederum erhöhen das Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Weil wir uns als Babys nicht selbst helfen können, kommen wir Menschen mit einem voll funktionsfähigen Stress-System auf die Welt. Wir müssen Alarm schlagen können! Und wir müssen uns darauf verlassen können, dass sich unsere Eltern dann um uns kümmern. Nur so können wir lernen, uns später selbst zu beruhigen.

Stresstoleranz ist also keineswegs angeboren, sondern erworben. Das gilt übrigens für alle Säugetiere. Ausgiebig bemutterte Junge werden als erwachsene Tiere stress-resistenter, haben eine höhere Frustrationstoleranz und sind lernfähiger, genau wie Menschenkinder. Wichtig ist für alle die Anwesenheit und Fürsorge einer konstanten, liebevollen Bezugsperson.

Panzerungen: Mir erscheint dieses Bild, das auch von der Bioenergetik benutzt wird, sehr passend, da unsere eingeübten Muster uns ja ursprünglich vor Gefahren schützen sollten. Und zu dem Zeitpunkt, an dem wir uns ein Verhalten angewöhnen, tut es das im Allgemeinen auch.

Schwierig wird es, wenn die Panzer immer zahlreicher werden und aufgrund geänderter Lebensumstände nicht mehr passen. So kann beispielsweise eine Frau sehr in sich gekehrt und schüchtern sein, weil sie in der Kindheit dadurch den Attacken eines jähzornigen Vaters oder einer strafenden Mutter entgangen ist.

Jetzt ist sie erwachsen und kann sich dadurch vielleicht im Beruf nicht behaupten, wird immer übergangen und wünscht sich, daran etwas zu ändern. Statt ihren Panzer „Schüchternheit“ abzulegen, bemüht sie sich, ein forscheres Auftreten an den Tag zu legen. Das ist zunächst vielleicht einfacher, packt aber letztlich nur einen weiteren Panzer auf die bestehenden. Mit der Zeit wird die Last so immer schwerer und die Panzer immer erdrückender. Es kann sogar sein, dass der gewünschte Erfolg im Beruf oder

im Privatleben sich einstellt. Aber dieses Leben verzehrt immer mehr Energie. Es fehlen Leichtigkeit, Selbstverständlichkeit und Freiheit.

Oder nehmen wir Sebastian. Er ist ein Mann, dem beruflicher Erfolg immer über alles ging. Mit Mitte vierzig muss er feststellen, dass seine 60-Stunden-Arbeitswoche seinem Herz zu schaffen macht. Seine Ärztin rät zu Entspannungstraining. Sebastian entscheidet sich für einen Yogakurs, um in Zukunft „etwas für sich zu tun“. Den besucht er dann dreimal wöchentlich, gewöhnt sich auch eine regelmäßige Meditationspraxis an und wird tatsächlich etwas entspannter. Sogar seine Arbeitszeit konnte er auf ca. 50 Stunden pro Woche reduzieren, was ihm durch veränderte Organisation, Setzen von Prioritäten und mehr Delegieren gut gelingt. Ein Wochenendseminar hat geholfen, diese Schritte umzusetzen. Sein Chef lobt ihn, weil er noch bessere Ergebnisse für sein Unternehmen bringt, noch effizienter geworden ist.




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
jeden Mittwoch, Freitag und Samstag**

Info-Vortrag 5.2.2020, 19:30h
Limitierte Plätze. Bitte melden Sie sich an.

030- 726 212 02
weiss-institut.de



institut
weiss
natürlich suchtfrei

Sebastian genießt die Anerkennung. Er kann sein Ego weiter mit genau dem füttern, was er seit seiner Kindheit als Nahrung für seine Seele kennengelernt hat.

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Yoga und Meditation sind wertvoll. Und auch Sebastian profitiert davon. Bei ihm wird es trotzdem nur zu einem weiteren Panzer. Bald beginnt er, auch beim Yoga Erfolge einzufahren. Er weicht keinen Millimeter von seinem Jahrzehnte eingefahrenen Gleis ab. Doch dieser Weg ist kräftezehrend. Und macht er ihn wirklich glücklich?

Sein unstillbares Verlangen nach Erfolg hält er für einen produktiven „Hunger“, ein Bild, das er von seinem ehemaligen Trainer übernommen hat. In seiner Jugend war Sebastian Leistungssportler. Sein Trainer sprach oft von diesem „Hunger“ als dem wesentlichen Merkmal der „Sieger“. Und diesen Hunger müsse man sich erhalten, um es zu etwas zu bringen. Seit damals hat Sebastian ein Wort für seine Art im Leben zu sein.

Hunger ist ein passendes Wort. Und Sebastians Hunger ist unstillbar. Er hätte die Trainerworte nicht gebraucht. Er wurde schon früh auf Erfolg getrimmt.

„Erfolg oder Misserfolg ist nicht wichtig, die Stimmigkeit ist wichtig.“ Alfred Längle

Seine Eltern konnten ihm das Gefühl, um seiner selbst willen geliebt zu werden, nicht geben. Sein Vater behandelte ihn nach der Devise „nicht geschimpft ist genug gelobt“. Er hatte selten Zeit für seinen Sohn und wenn er sich mal mit ihm beschäftigte, erzählte er meistens von sich und seinen Leistungen. Seine Mutter kontrollierte immer seine Schulaufgaben und lobte ihn überschwänglich für gute Noten. Ansonsten gab es auch von ihr wenig Beachtung, von Zärtlichkeit oder Mitgefühl ganz zu schweigen. Hatte er sich mal die Knie aufgeschlagen, sagten beide nur: „Hättest halt besser aufpassen müssen.“

Vor Verwandten und Bekannten erzählten beide Eltern aber immer viel von den Leistungen ihres Sohnes. Er hatte schon im ersten Schuljahr das beste Zeugnis der Klasse, er war schon mit 14 Monaten „trocken“, er hatte schon mit 10 Monaten angefangen zu laufen. Sebastian stand daneben, fühlte sich bewertet, aber immerhin geschätzt. Bewertung wurde für ihn wie die Luft zum Atmen. Und je älter er wurde, umso mehr jagte er dem Gefühl, geschätzt und anerkannt zu werden, hinterher.

Leider füllt Anerkennung den Ort in unserem Innern an dem Liebe gebraucht wird nie.

So kam es dazu, dass Sebastian die Hilferufe seines Herzens als Aufforderung zu einem Mehr an Leistung missverstanden hat.

Seine Yoga- und Meditationspraxis ist so leider nur ein weiterer Panzer, den er sich anlegt, um sich selbst, seinen wahren Kern, und die Bedürftigkeit seines inneren Kindes nicht zu spüren. Man will ihn wachrütteln: „Schau hin, entdecke deine Liebe und dein Mitgefühl für diesen bedürftigen kleinen Jungen, den du schon so lange überforderst!“ Würde er es verstehen?

Auch wenn es anfangs schwer scheint, jeder kann lernen, dieses verletzte und einsame innere Kind zu spüren und sich ihm liebevoll zuzuwenden.

Schon wenige Schritte auf diesem neuen Weg helfen, allmählich die schweren und lange schon zu engen Panzer einen nach dem anderen abzulegen. Dann wird endlich die ganze eingefrorene Lebendigkeit befreit, kann die in uns steckende Kreativität sich ausdrücken. Und mit Erstaunen stellen wir fest, dass dieser Kern, den wir für beschädigt gehalten hatten, immer heil geblieben ist. Dass er nur einsam und traurig war und eingeschnürt in viele Panzer, die wir sprengen, wenn wir beginnen, uns selber das zu geben, was uns als Kind gefehlt hat.

Als kleine Kinder sind wir schwach und schutzlos. Von der Unterstützung durch unsere Eltern hing tatsächlich unser Leben ab. Und alle Menschen sind von Anfang an auf Bindung programmiert. Können Eltern diese Bindung nicht geben, vielleicht weil sie keine Zeit haben, depressiv sind oder selber nie genug davon bekommen haben, leiden Kinder sehr. Sie hängen trotzdem an ihren Eltern und lieben sie. Sie nehmen das, was sie bekommen, und halten es für das Wertvollste im Leben. So wie Sebastian, der immer noch glaubt, sein Wert hinge von seiner Leistung ab und nur durch Leistung könne er sich Anerkennung als Ersatz für Liebe sichern. Mit dieser Anerkennung wird er möglicherweise sein Leben lang versuchen, seinen Hunger nach Liebe zu stillen. Es wird vergeblich sein, der Platz für Liebe bleibt leer und der Platz für Anerkennung bleibt ein Fass ohne Boden. Nie genug, weil es nie das Richtige ist. Der Volksmund sagt „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Doch das stimmt nicht. Neurobiologie und Hirnforschung haben zweifelsfrei bewiesen, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter plastisch bleibt; also immer wieder Neues lernen kann.

Immer, wenn ich heute durch die Straßen gehe, fällt mir auf, wie schön die Platanen in ihren hellen, frischen Gewändern aussehen. Bereit, neue Wachstumsschritte zu vollziehen, da die neuen Kleider noch flexibel sind und jede Bewegung leicht und bereitwillig mitmachen. Wir können von ihnen lernen.



Helga Reimund ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet mit Integrativer Psychotherapie, Hypnose und EMDR. Jeder Mensch ist einzigartig und hat ein Recht auf seinen ganz eigenen Weg zu wahren Lebensglück. Diesen manchmal überwucherten Weg zu einem glücklichen Leben zu ebnen, ist ihr Hauptanliegen. Besondere Aufmerksamkeit schenkt sie der Verbindung mit dem inneren Kind. Mehr auf www.psychotherapie-und-coaching-berlin.de

Qigong und Yoga

Urlaub in Griechenland beim Iliohoos –
Die Schule des einfachen Lebens.

Auf der grünen Halbinsel Pilion, in einer Natur, die vor Leben und Energie pulsiert, bietet Iliohoos – Die Schule des Einfachen Lebens, seit über 25 Jahren Aktivitäten und Kurse an, die zu Harmonie, Selbstheilung und innerer Wandlung führen können.

Körper-, Atem- und Meditationsübungen machen, zu besonderen Kraftplätzen wandern, tanzen, griechischer Kultur begegnen. Innehalten und ruhig werden, den Wellen lauschen, Sonne tanken, Kraft und Freude spüren ... die Rückbesinnung auf das Wesentliche und die einfachen Dinge, die erfahrbare Erkenntnis, dass es zum Glücklichen sein nicht viel braucht.

Jorgos und Lina Pappas sind die Gründer von Iliohoos. Seit 25 Jahren leben sie auf der Halbinsel zwischen Pagasitischem Golf und Ägäischem Meer. Das Zentrum Iliohoos liegt direkt am Strand am Rande des kleinen idyllischen Fischerdorfs Kalamos. Unsere Anlage mit Taverne und Übungsraum ist umgeben von herrlichen Oliven-, Zitronen- und Orangenbäumen. Das Frühstücks- und Abendbuffet finden auf der Terrasse direkt am Strand oder im Restaurant statt.



Sie werden von dem Wissen unserer erfahrenen Qigong- und Yogalehrer profitieren und unter der griechischen Sonne direkt am Meer wunderbar aufladen.

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

Unser Ziel: Unseren Besucher/innen einen erholsamen und kreativen Urlaub anzubieten, der zu einer tieferen Beziehung zur Natur und zu sich selber führt.

Kontakt: Dimitris Nterekas, Tel.: 0176-57832795,
ilihoos@gmail.com, www.ilihoos.net

RÖNTGENBLICK-METHODE 2020 Frankfurt - Falkensee - Hannover



Gisa & Daniel

Lernen Sie schon am 1. Tag Diagnosen zu überprüfen und die Entwicklung von Krankheit hin zur Heilung in Organen, Knochen und Gehirn zu 'sehen'. 20 Jahre Röntgenblick, eine ständige Aktualisierung aus erster Hand sowie eine aktuelle Wissensaufbereitung mit Medizinerinnen und Technikern stehen Ihnen zur Verfügung!

Diese Bücher gibt es nur bei uns!
Neue Zahlenmedizin für das Wassermann-Zeitalter!



Seminare & Termine - Videos & Berichte - Bücher & Blog
www.modernegesundheit.com

SELBSTENTDECKUNG MIT DEN EIGENEN ROTEN FADEN FINDEN

Wir könnten zunächst fragen, was wir von der Selbstentdeckung haben. Uns selbst zu *ent-decken*. Oder auch, was wir davon haben, eben das nicht zu tun. Es ist nämlich in aller Regel nicht im Interesse unserer inneren Muster und antrainierten Programme, dass wir uns überhaupt damit beschäftigen. Und, ja, es gibt zahlreiche Kräfte und Einflüsse im Außen, die das ebenfalls nicht so toll finden, denn wir sollen ja lieber „funktionieren“ und ganz „der oder die Alte“ bleiben. Warum? Die inneren und die äußeren Kräfte wollen, dass wir uns ablenken lassen, beide wollen unsere Aufmerksamkeit und, dass wir ihnen glauben, was sie uns in Form von Gedanken und Glaubenssätzen vorgaukeln. Die beiden Haupttreiber – es sind gewiss nicht die einzigen, die uns oft in unseren inneren Zwängen und Schleifen verweilen lassen, sind zwei mächtige Faktoren: Miniglücksgefühle und Sicherheit.

ZUNÄCHST INS AUSSEN:

Der neurowissenschaftliche Hintergrund dazu ist gut erforscht: Es ist das Hormon Dopamin, das da am Werke ist. Es verschafft uns immer wieder winzige kleine Glücksgefühle. Die uns umgebende Welt ist heute stark darauf ausgerichtet, mit allen Finessen und Tricks unsere Aufmerksamkeit zu erlangen und das Belohnungszentrum in unserem Hirn anzusprechen. Bei Medien wie z. B. Facebook, WhatsApp, YouTube, Online-Spiele, das Smartphone insgesamt oder bei anderen Quellen sind die Ablenkungen meist so gestaltet, dass ein Teil unseres Hirns stets nach immer mehr verlangt. Es entsteht eine echte Sucht danach, denn das Dopamin wirkt direkt auf eben dieses Belohnungszentrum. Auf einem völlig anderen Blatt steht, dass in den allermeisten Fällen viele Daten über uns gesammelt und damit enorm viel Geld verdient wird.

UND WIE SIEHT'S INNEN AUS?

Wir funktionieren. Die eine oder der andere besser oder schlechter. Aber die Dinge laufen so vor sich hin – und letztlich entspricht es oft nicht uns, was wir tun, sondern wir folgen nur Mustern, die wir einmal vor langer Zeit gelernt haben. Hier und da halten wir es einfach nicht mehr aus – sind erschöpft und kommen gar nicht mehr in unsere Kraft. Doch dann holen wir uns auf unseren bevorzugten Wegen die kleine oder auch mal größere Belohnungs-/Dopamin-Einheit und schon geht es wieder – irgendwie. „Muss ja“ oder „So bin ich halt“, sind die Ausreden vor uns selbst.

Und ohne jede Warnung fängt ein neuer Tag an. Bei manchen allerdings geht es so Stück für Stück in Richtung Depression, ausgebrannt sein und/oder in andere destruktive Süchte. Wir wollen einfach weg – von uns selbst.

Was passiert da? Unterschwellig – und manchmal spüren wir das – ist da eine fehler-suchende Instanz, die unser Tun, unser Verhalten, unser Handeln – letztlich also uns selbst – ständig beurteilt. Wir sind zu dünn, zu dick, zu wenig fit, zu schüchtern, zu wenig erfolgreich (nach welcher Definition auch immer), wir sind minderwertig, zu wenig oder zu viel dies oder das. Irgendwo ist immer ein Fehler und in gewisser Weise – so sagen wir uns auf dieser Ebene – muss es ja doch so sein, dass wir selbst ein Fehler sind. Es gilt also, daran herumzuwerkeln und herumzukritisieren, und vielleicht werden wir dann irgendwann endlich so, wie wir sein sollen. Nur, wie sollen oder wollen wir denn genau sein? Seltsamerweise gibt die Fehlersuch-Instanz nie Ruhe, für sie ist es ohnehin nie genug und wir weichen dieser Frage auch meistens aus. Doch wieso machen wir trotzdem immer weiter – und halten diesen inneren Zustand aus? Bis beispielsweise die Depression ausbricht? Das ist der zweite große Faktor: Es ist etwas makaber, aber dieser Zustand gibt uns Sicherheit.

Es gibt einen Spruch: „Am Ende der Nerven ist oft noch zu viel Kind übrig“ – Ich meine, so ist es tatsächlich. Da unser Hirn Veränderungen gar nicht mag und unsere Muster immer um ihr Fortbestehen kämpfen, kann es also durchaus sein, dass es schwierig ist, da rauszukommen. Es geht uns womöglich nicht besonders gut, doch obwohl diese „Komfortzone“ oft wenig mit Komfortgefühl zu tun hat, fühlt sich das für bestimmte Anteile in uns doch wenigstens „sicher“ und bekannt an. Da wir aber trotzdem im Leiden sind, landen wir in der nächsten „Falle“: Wir gehen in den Widerstand, gegen unsere Gefühle, gegen die Welt, gegen uns selbst. Dieser Teufelskreis führt dann manchmal bis zum Burnout/Depression, Süchten oder auch zu abnormen körperlichen Phänomenen.

Natürlich gibt es auch noch weitere Dinge, die unser Leben beeinflussen. Doch die ununterbrochene „Verführung“ zu kleinen Glücksgefühlen sowie unser Sicherheitsbedürfnis sind zwei sehr starke Faktoren.

T PERSPEKTIVWECHSEL



Was können wir tun, wenn wir merken, wir „funktionieren“ mehr als dass wir „leben“? Wie finden wir wieder zu uns selbst?

HIER DIE GUTE NACHRICHT:

Der erste Schritt ist bereits getan, wenn wir uns eben diese Zwickmühle bewusst machen. Selbstbewusstheit ist dabei nicht etwas, was wir an- oder ausknipsen. Es ist tatsächlich ein Stück vergleichbar mit einer Situation, in der wir einen kaum benutzten Muskel erstmal trainieren müssen, bis wir ihn (wieder) gut nutzen können. Darüber gelingt uns dann oft der zweite Schritt: Es gilt, sowohl den zahlreichen Einflüssen im Außen als auch den inneren, immer wieder ablaufenden alten „Schallplatten“ nicht länger zu glauben.

Es geht also darum, nicht länger an sich selbst zu zweifeln, sondern an den Konzepten, die sich zwischen uns und unser Leben stellen. „Glaube nicht alles, was du denkst“ ist ein sehr heilsames Motto. Was ist es, was unseren inneren Raum besetzt hält? Und wie gelingt es uns, Platz zu schaffen für neue Perspektiven und für die echte Entfaltung unseres Lebens?

Genau das will unser Leben, dass wir uns selbst annehmen und entwickeln. Es findet seinen eigenen „Roten Faden“, wenn wir es lassen und wirklich erwachsen werden wollen – auch wenn dieser „Rote Faden“ manchmal anders verläuft, als wir denken. Das können wir tun: in uns hineinhorchen und möglichst bewusst wahrnehmen, was wir uns (immer noch) für Hindernisse in den Weg legen oder legen lassen, sei es durch äußere oder durch innere Einflüsse – und darüber hinaus wahrnehmen, in welche Richtung es uns zieht und unserem Herzen folgen. Wir sind die Erfüllung der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst.

BRAUCHT EINE SOLCHE SELBSTENTWICKLUNG MUT?

Ja, natürlich. Und das Synonym für Mut ist Courage: Das kommt aus dem Französischen und beinhaltet das Wort coeur, also Herz(!): So schließt sich der Kreis!

Auf diese Weise wird „Selbst-Ent-Deckung“ möglich und das eigene Leben zu einem großen, wunderbaren Abenteuer.

Seneca, der römische Philosoph, brachte es vor etwa 2000 Jahren bereits ziemlich auf den Punkt:

„NICHT WEIL ES SCHWER IST, WAGEN WIR'S NICHT – SONDERN WEIL WIR'S NICHT WAGEN IST ES SCHWER!“



Hermann Häfele unterstützt und begleitet Menschen, ihren eigenen „Roten Faden“ (wieder) zu finden – für die eigene Positionierung, bei Krisenüberwindung und/oder bei persönlicher Weiterentwicklung in allen Lebensfeldern. Mehr Infos auf www.rotter-faden-coaching.de



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.**

HOCHSENSIBILITÄT ALS SUPERKRAFT

MACHE DEINE SCHWÄCHE ZU DEINER STÄRKE



Im Jahr 2006, ich arbeitete zu dieser Zeit im Buchhandel, bestellte ein sympathischer älterer Herr ein Buch bei mir mit folgenden Worten: „Das müssen Sie unbedingt lesen! Das hat mir ein Trainer empfohlen, da werden Sie sich ganz neu verstehen.“ Es war ein Buch von Georg Parlow über Hochsensibilität.

Meine Reaktion war damals: Hochsensibilität? Von diesem Wort fühlte ich mich regelrecht abgestoßen. Was sollte das sein? Und was für ein merkwürdiger Trainer empfiehlt so ein Buch?

Ich wollte um jeden Preis weniger sensibel sein und war unter Hochdruck auf der Suche nach Strategien, unempfindlicher zu werden. Seit meiner Kindheit wurde mir erzählt, dass ich alles zu ernst nahm. Dass ich mir ein ‚dickeres Fell‘ zulegen müsse, wenn ich erfolgreich sein wolle. Ich wollte die Welt so sehen, fühlen und erleben können wie alle anderen. Ein dickes Fell, so glaubte ich, würde jedes meiner Probleme lösen. Darüber brauchte ich ein Buch, nicht über Hokusfokus-Hochsensibilität! Sensibilität (lat. sensibilitas) hat laut Brockhaus eine physiologische und eine psychologische Bedeutung. So bezeichnet der Begriff zum einen die Fähigkeit, Sinnesreize zu empfangen und zu verarbeiten, zum anderen meint er die Fähigkeit, auf Reize mit seelischen Vorgängen zu reagieren. Sensibilität ist eine menschliche Eigenschaft, über die im Grunde jeder Mensch verfügt und die uns überlebensfähig macht.

Nun sind unsere Fähigkeiten aber stets verschieden stark ausgeprägt. Deswegen halten wir einige Menschen in bestimmten Bereichen für begabter als andere. Neueste Forschungen* haben ergeben, dass auch die Intensität der Sensibilität von Menschen variiert und sich auf einer Skala von niedrig über mittel bis hoch bewegt. Die Verteilung liegt dabei bei etwa 30 % (niedrig), 40 % (mittel) und 30 % (hoch). *(Pluess, M. [2015]: Individual Differences in Environmental Sensitivity. Child Development Perspectives, 9[3], 138–143). 30 % der Menschen bewegen sich also innerhalb des Skalenbereichs einer hohen Sensibilität – sie gelten als hochsensibel.

Hochsensible Menschen verfügen über die Fähigkeit, sehr viele Sinnesreize empfangen und verarbeiten zu können. Manche nennen dies auch „Wahrnehmungsbegabung“; ein schöner Begriff, wie ich finde. Dabei kann es sich um gleichzeitig auftretende Reize handeln oder auch um eine intensivere Wahrnehmung einiger Reize. Auch die Verarbeitung dieser Reize im inneren, seelischen Kontext ist sehr viel intensiver und nachhaltiger.

Damals in der Buchhandlung hatte ich davon noch keine Ahnung. Und natürlich habe ich das empfohlene Buch nicht gelesen. Da Lektüre zu diesem Thema 2006 noch rar war, wurde der ‚Geheimtipp‘ jedoch immer wieder bei mir bestellt. Schließlich ließ ich mir das Buch in der Universitätsbibliothek aus. Als ich zu lesen anfang, war das ein unglaubliches Aha-Erlebnis. Da schrieb jemand über mich, über mein Leben, meine Empfindungen, meine Wahrnehmungen! Alles schien sich plötzlich an seinen Platz zu schieben.

MEINE DREI GRÖSSTEN ERKENNTNISSE WAREN:

1. Hochsensibilität ist eine körperliche Konstitution, ich kann mir gar kein dickeres Fell wachsen lassen.
2. Ich bin nicht allein, es gibt noch viel mehr Menschen, die sind wie ich.
3. Die anderen tun nicht immer so, als ob sie mich nicht verstehen wollen – sie empfinden einfach vollkommen anders als ich.

Dieser Moment war lebensverändernd für mich, und genau dies höre ich auch immer wieder von anderen hochsensiblen Menschen. Ab diesem Zeitpunkt konnte ich meine Energie dafür nutzen, meine eigene, persönliche und individuelle Hochsensibilität zu erkunden und zu verstehen. Allmählich hörte ich auf, mich mit Menschen zu vergleichen, die mittel oder sogar niedrig sensibel sind. Ich konnte viele Ereignisse in meinem Leben neu betrachten und auch neu bewerten.

Mit dem Wissen um die eigene Hochsensibilität können wir uns erlauben, für uns selbst zu sorgen und zu handeln, sodass wir Energie und Kraft gewinnen. Statt auf laute Jahrmärkte zu gehen, weil wir denken: „Das machen doch alle, das müsste mir doch auch Spaß machen“ oder „Ich will kein Spielverderber sein“, können wir ganz gelassen sagen: „Das ist nichts für mich. Geh lieber mit einer anderen Person, genießt dort eure gemeinsame Zeit.“

Wir brauchen nicht mehr von anderen Menschen zu erwarten, dass sie uns verstehen. Wir können uns Gleichgesinnte suchen, mit denen wir uns austauschen. Wir können sowohl uns selbst wie auch die anderen annehmen.

Wenn wir etwas als Schwäche empfinden, geht es ganz besonders darum, den eigenen Fokus zu verändern. Alles hat mehrere Seiten und ist aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Jede Schwäche hat Stärken und jede Stärke hat Schwächen.

Mittlerweile versuchen viele Menschen, durch Achtsamkeitskurse und Meditationen empathischer zu werden. Uns hochsensiblen Menschen wurde Empathiefähigkeit mit unserer Geburt in die Wiege gelegt. Ein großes Einfühlungsvermögen birgt die Gefahr, sich in anderen Menschen zu verlieren oder bis zur Kraftlosigkeit mitzuleiden. Es kann für uns aber auch eine regelrechte Superkraft sein, denn es befähigt uns zu einer sehr guten Intuition und dem Vermögen, Lüge und Wahrheit schnell voneinander zu unterscheiden. Menschen, deren Körpersprache nicht mit ihren Worten einhergeht, entlarven hochsensible Menschen schnell. Auch die Fähigkeit, Stimmungen in Gruppen wahrzunehmen und Trends in der Gesellschaft zu erkennen, fällt uns auf ganz natürliche Weise leicht.

Je länger ich mich mit Hochsensibilität beschäftige, desto bunter und beeindruckender wird mein Bild von dieser

Begabung. Die Schwäche liegt nicht bei hochsensiblen Menschen, sie liegt in der Haltung unserer Gesellschaft, in der Definition von Stärke und dem Unwillen, Diversität anzuerkennen. Jede hochsensible Person, die sich mit ihrer Hochsensibilität auseinandersetzt und sie als Stärke annimmt, befreit nicht nur sich selbst, sondern gestaltet damit eine offenere, gesündere und vielfältigere Gesellschaft.

Ich wünsche allen hochsensiblen Menschen viel Freude, Kraft und Zuversicht auf diesem Weg!

Lore Sülwald ist systemischer Coach, Kulturwissenschaftlerin B.A. und Industriekauffrau IHK. Als Expertin für Hochsensibilität ist es ihr persönliches Anliegen, Menschen mit ihrer Einzigartigkeit und Fülle miteinander in Kontakt zu bringen. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Katrin Rahnefeld bietet sie Info- und Themenabende und spezielle Workshops für hochsensible Menschen an, die ihre Hochsensibilität als Kraft leben wollen. Weitere Infos unter: www.coachingbaum.de oder www.katrin-rahnefeld.de



WEG DER MITTE

Gesund leben - Ausbilden - Pflegen - Heilen

BenefitYoga®

FEEL THE
DIFFERENCE

Kloster Gerode

Lehrerausbildungen, Innere Einkehr
Retreats, Meditation, Nada Yoga

Berlin-Zehlendorf

Fortlaufende Kurse und Wochenend-
seminare für alle Altersstufen.

Als Präventionskurse zertifiziert und von
den Krankenkassen gefördert



www.berlin.yoga • www.thueringen.yoga

Tel. 030 - 813 10 40 / 036072 - 82 00

AUCH DU HAST EIN HANDICAP! MACH WAS DRAUS! Wie wir Schwächen in Stärken verwandeln



Ich stehe da in meiner ausgeleierte Unterhose und merke, wie mir heiß wird. Horst ist einen Kopf größer als ich und schaut jetzt provozierend langsam an mir herunter. Sein Blick bleibt an meinem Bein hängen. Er grinst, als würde er sich freuen, den wundesten Punkt seines Gegners gefunden zu haben. Dann sagt er laut und verächtlich: „Du mit deinem Elefantenfuß hast hier überhaupt nichts zu melden.“

Seine Worte treffen mich wie die Kugeln einer Hinrichtung. Ich krümme mich, meine Hand sucht Halt an dem Metallgestell. Er hat ausgesprochen, was ich schon lange ahne: „Du mit deinem Bein bist anders, du bist nicht normal und du gehörst nicht dazu.“

So beschreibt Stefan Rascher in seinem Buch „Du bist eine Naturgewalt. Wie ich erkannte, was ich besser kann als alle“, wie er als Junge wegen seiner Behinderung, medizinischer Fachausdruck ist das Klippel-Trénaunay-Syndrom (KTS) in der Schule aufgezogen wird. Die angeborene Venenerkrankung ist sein Handicap. Er ist deutlich langsamer als seine Mitschüler, muss einen Stützstumpf tragen, wird ärztlich betreut und von der Mutter überbehütet. Wie geht man/frau mit einer solchen „Schwäche“ um? Bleibe ich zeitlebens ein Opfer, bemitleidenswert, schutzbedürftig? Oder kann ich daraus eine Stärke machen? Und wie soll das gehen?

Wir kennen alle Geschichten von Menschen, die trotz – oder sogar wegen – einer Behinderung Herausragendes geleistet haben. Ein Held muss eine schwierige Situation

meistern, das macht eine gute Story aus. Der junge David ist dem erfahrenen Kämpfer Goliath körperlich und waffentechnisch hoffnungslos unterlegen. Doch er besiegt den übermächtigen Gegner mit seiner simplen Steinschleuder, die er mit Mut und Geschick einzusetzen weiß.

Wie Menschen trotz einer lebensverändernden Krankheit erfüllt und selbstbestimmt ihren Alltag gestalten können, ist stets berührend und inspirierend. Prominentes Beispiel: Im Alter von 21 Jahren wird bei dem später weltbekannten Physiker Stephen Hawking Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) diagnostiziert – eine degenerative Erkrankung des motorischen Nervensystems – welche ihn zunehmend lähmt. Er konzentriert seine geistigen Kräfte ganz auf die Forschung und wird zum bedeutendsten Astrophysiker unserer Zeit. Die Ärzte gaben ihm nach der verheerenden Diagnose nur noch wenige Jahre zu leben. Er verstarb am 14. März 2018 im Alter von 76 Jahren.

WAS LERNE ICH AUS SO EINER GESCHICHTE?

Eine solche Geschichte kann durchaus dazu inspirieren, in einer schwierigen Ausgangslage nicht den Kopf hängen zu lassen. Dies gilt ebenso für die Geschichte von Stefan Rascher, der sein Handicap als Herausforderung nahm, etliche Marathonläufe absolvierte und zum erfolgreichen Unternehmer und Trainer geworden ist.

Stefan litt unter einer Krankheit, die zwar nicht geheilt wurde, mit der er aber zu leben gelernt hat. Laut der Deutschen

Stiftung für chronisch Kranke ist mehr als ein Drittel der deutschen Bevölkerung chronisch krank (www.dsck.de). Jeder achte Mensch hat hierzulande laut Statistischem Bundesamt eine Behinderung. Für sehr viele könnte also die Frage dringlich sein: Wie mache ich das Beste aus dieser Situation?

Doch auch ohne eine Krankheit – sei sie angeboren oder erst kürzlich aufgetreten – ist es sehr wahrscheinlich, dass Ihnen bereits eine Eigenschaft an sich aufgefallen ist, die Sie empfindlich stört. Reagieren Sie besonders verletzt auf Kritik? Brausen Sie leicht auf und bereuen Ihr Verhalten schon bald wieder? Wollen Sie alles derart kontrollieren und perfekt machen, dass Sie im Dauerstress sind? Empfinden Sie sich in zu vielen Situationen nicht kompetent genug? Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Aussehen, Körpergewicht, Alter? Wünschen Sie sich mehr Lebensfreude und Tatendrang?

Das alles sind Beispiele für mögliche Schwächen, die in eine Stärke verwandelt werden könnten. Vor allem im Zusammenhang mit dem Beruf, der Jobsuche und einer Bewerbung werden in diesem Bereich viele praktische Tipps gegeben.

Die Diplom-Psychologin und Unternehmensberaterin Ute Zander empfiehlt, Eigenschaften wie nicht Nein sagen können, Perfektionismus oder Bescheidenheit so einzusetzen, dass sie sich positiv am Arbeitsplatz auswirken: „Wer die eigene Bescheidenheit als Stärke einsetzt, lässt

anderen zwar den Vortritt, rückt anschließend aber nach.“ (Ute Zander: Das David-Geheimnis. Schwierige Situationen meistern, Orell Füssli Verlag)

Bewerbungshelfer Gerhard Winkler weiß, worauf es bei der Frage nach der Selbsteinschätzung in einem Fragebogen oder Gespräch ankommt. Weder übertrieben positiv und einschmeichelnd noch zu selbstkritisch sollte die Auskunft sein. Ein oder zwei Eigenschaften dürfen wie ein Manko erscheinen, das sich aber bei näherer Betrachtung als Impuls für Lernbereitschaft oder noch nicht voll ausgeschöpfte Kompetenz erweist. „Sie sollten zu beidem in der Lage sein: eigene Schwächen im Bewerbungsgespräch operational einzusetzen und an ihnen zu arbeiten.“ (Gerhard Winkler, www.jova-nova.com/bewerbung/interview-test/machen-sie-ihre-schwachen-zu-staerken/)

GESUNDHEIT, PARTNERSCHAFT UND MEDITATION

Das Thema Schwächen und Stärken ist schier unerschöpflich. Je nach Lebensbereich ergeben sich unterschiedliche Aspekte.

Im weiten Feld von Krankheit-Gesundheit ist darauf zu achten, dass jeder Mensch einzigartig ist – was in der üblichen medizinischen Behandlung selten berücksichtigt wird. Eine Therapie, die bei dem einen gut anschlägt, mag bei einem anderen kaum wirken oder unangenehme Nebenwirkungen haben. Die innere Stärke liegt hier in

25 Jahre

AYURVEDA-KUREN IM HOCHLAND
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

meinem ganz eigenen Gespür für meinen Körper. Was tut mir wirklich gut und was nicht? Hätte Stefan Rascher stets den Rat seiner Ärzte befolgt hätte er nie die außergewöhnlichen, sportlichen Höchstleistungen vollbracht, die seinem kranken Bein letztlich sogar – zur Überraschung der Ärzte – geholfen haben.

In einer Partnerschaft ist Stärke nicht unbedingt die Trumpfkarte, vor allem dann nicht, wenn darunter Recht haben und sich durchsetzen verstanden wird. „I'd rather be happy than right“, singt Songwriter Michael Franks. „Lieber glücklich sein als Recht haben“ ist seine Devise für eine gelungene Partnerschaft. Was im Beruf von Vorteil ist, kann in einer Paarbeziehung genau das Falsche sein. Auch in diesem Punkt gibt Stefan Rascher Einblicke in seine Erfahrungen. Wer zu sehr auf Erfolg und Höchstleistung im Beruf und im Sport fixiert ist, vernachlässigt womöglich die eigene Familie. Hier – im Privaten – kann Schwäche zeigen eine Tugend sein. Im Beruf gilt es eher als Manko.

((Und schließlich: Wie steht es mit dem Verhältnis von Stärken und Schwächen im religiösen, ethischen, spirituellen Bereich? Der Gott der Christen opfert seinen einzigen Sohn, der sich ans Kreuz schlagen lässt, um die Menschen zu erlösen. In der äußersten Demütigung und Erniedrigung erscheint Jesus als Triumphator. Dem schwachen Menschen gilt seine Nächstenliebe ganz besonders. Die christliche Ethik unterscheidet sich grundsätzlich von dem Prinzip, nach dem der Stärkste gewinnt. Dieses scheint in der Natur und in der Machtpolitik zu gelten. Und eben auch in der kapitalistischen Wirtschaft. Doch je mehr ich mich nach innen wende und in die Stille gehe, desto mehr scheinen sich die Vorzeichen zu verkehren. Das kommt auch in der taoistischen Weisheit zum Ausdruck, dass Wasser stärker ist als Fels. Stille hat eine enorme Kraft. Sie wird nur meist weniger beachtet als große Worte.))

WIE GEHE ICH KONKRET VOR?

Die eigenen Stärken entdecken ist ein Entwicklungsprozess, bei dem ganz verschiedene Umstände – für jeden individuell – eine Rolle spielen. Stefan Rascher setzt auf der Grundlage seiner Erfahrung auf etwas, das er „das Raue“ nennt. Das kann eine riskante, herausfordernde Situation sein, in der ich schnell, „aus dem Bauch heraus“ handeln oder irgendwie anders als gewohnt, reagieren muss. Dabei kommen die wahren Stärken zum Vorschein. Stefan ging einige Tage ohne Gepäck in die Wildnis, schlug sich nachts bei Regen und mit knurrendem Magen durch und machte schließlich eine höchst überraschende Erkenntnis. Welche, das sollten Sie selber in seinem Buch lesen oder in seinem Online-Seminar erfahren.

Doch was würde Ihnen als geeignet erscheinen, um unbekannte Seiten an sich selbst zu entdecken? Eine mehrtägige Kanutour? Einmal an der Straße stehen und trampeln? Eine Tanzstunde mit dem Partner buchen? Einen Tag still sein? Oder fasten? Machen Sie eine Liste mit Eigenschaften, von denen Sie glauben: Das stimmt für mich, das könnte

eine Stärke sein. Und dann skizzieren Sie ein bis drei Situationen, in denen Sie testen können, ob und wie sich diese oder auch ganz unerwartete Eigenschaften zeigen und zum Einsatz kommen.

Vermeiden Sie, sich selbst dauernd mit anderen zu vergleichen. So finden Sie nicht Ihre wahren Stärken und Qualitäten, weil Sie von Äußerem und von allen möglichen Gedanken und Emotionen abgelenkt sind. Ziehen Sie sich für eine gewisse Zeit zurück, sitzen einfach still und aufrecht, achten auf den Atem. Meditation verbindet Sie mit einer Kraft, die überpersönlich ist.

So wie diese Kraft gibt es Qualitäten, die niemandem gehören und die jeder anzapfen kann. Geduld zum Beispiel ist eine allgemeine Tugend, die nötig sein kann, um Ihre ganz eigene Stärke zu finden. Und eine zuversichtliche Einstellung hilft, die guten Qualitäten an sich selbst wahrzunehmen und anzuerkennen. Das wiederum stärkt das Selbstwertgefühl. Eine positive Schleife ist in Gang gesetzt, die sich nachweislich auch im Gehirn über bestimmte neuronale Schaltkreise etabliert. Indem wir unsere Denkmuster beobachten und lernen, unser Gehirn mit neuen Mustern zu programmieren, können wir die Zyklen durchbrechen, die uns gefangen hielten, und uns für neue Wachstumsmöglichkeiten, Glück und emotionale Zufriedenheit öffnen. (Quelle: Dr. Joseph Dispenza: Schöpfer der Wirklichkeit – Der Mensch und sein Gehirn – Wunderwerk der Evolution. Koha)

INNERE STÄRKE UND VERLETZLICHKEIT

Die Schwächen in Stärken verwandeln und dadurch erfolgreich im Beruf sein, das ist sicher ein wichtiger Aspekt. Doch das Leben ist sehr viel umfassender. Stefan Rascher gewann auf seiner Heldenreise mit ihrem bewegenden Auf und Ab immer wieder neue Einsichten. Ein starkes Selbstvertrauen hilft in allen Lebensbereichen. Und es ist letztlich nicht von der Meinung und Anerkennung von anderen abhängig. Ja, nicht einmal von der eigenen.



Christian Salvesen, (1951) Magister der Philosophie, Literatur- und Musikwissenschaften, arbeitet als freier Journalist, Redakteur und Ghostwriter. Er ist Autor etlicher Bücher und Rundfunksendungen, ist Künstler und Komponist. Homepage: www.Christian-Salvesen.de

SCHALTE UM AUF ERKENNTNIS

Endlich ein TV-Sender mit Sinn!

NEU!
EINFACH ANMELDEN UND
14 TAGE TESTEN*

* 14 Tage testen und bei Nichtgefallen Geld zurück

maona.tv

coming home.

HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

WINTER IN STELLSHAGEN

Genießen Sie die Ruhe der winterlichen Landschaft beim Blick über die weiten Felder. Es ist eine Zeit der Stille und Einkehr, in der Sie sich auf das wirklich Wichtige besinnen können – z.B. auf sich selbst. Und wir verwöhnen Sie mit:

- einem Gutschein für Kaffee und Kuchen in unserem Bistro
- 20% Rabatt auf eine Behandlung im TAO Gesundheitszentrum
- einem Heißgetränk nach Wahl

Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 273€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 451€ im DZ, 01.12. bis 20.12.19 & 05.01. bis 31.01.20, buchbar zw. So. und Fr.

www.gutshaus-stellshagen.de

Hotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstraße 1, 23948 Stellshagen
T 038825-440, F 038825-44333 | DE-ÖKO-006
info@gutshaus-stellshagen.de, www.gutshaus-stellshagen.de

Veggie Hotels

YOGA UND MEDITATION IN FRIEDENAU



UNSERE RÄUMLICHKEITEN IN DER RHEINSTRASSE 10

Im **Meditationsraum** (ca. 100 qm) bieten wir an:

Yoga- und Achtsamkeitsangebote

Osho-Kundalini-Meditation, Vipassana u. a.

After-Work-Partys, Mantrasingen, stille Konzerte

Satsangs und weitere Veranstaltungen zum Aufwachen oder Entspannen

Gemütliches Café mit täglich frischem Mittagstisch

Großer Veranstaltungsraum (Galerie) für Seminare, Ausstellungen und vieles mehr

Sterntal
Rheinstraße

Sterntal e. V. – Rheinstraße 10 – 12159 Berlin – rheinstrasse@sterntal.de

Infos unter www.sterntal-rheinstrasse.de – Tel 030 8510 9998



Bahar Yilmaz

ERKENNE, WIE WUNDERVOLL DU BIST

DAS GROSSE DILEMMA

IM HIER UND JETZT SEIN UND SICH
GLEICHZEITIG FÜR EINE GRÖßERE
VISION ÖFFNEN

DIE MEISTEN MENSCHEN HABEN
WEDER GEGENWART NOCH
ZUKUNFT. SIE LEBEN EINE KOPIE
IHRER VERGANGENHEIT.

Die Abgeschiedenheit des Klosters auf einem Hügel bewirkte, dass ich mich zumindest oberflächlich gut fühlte. Es lag weit weg von dem Ort, an dem mein Leben zusammengebrochen war, weit weg von allen Menschen, die mich kannten. Mit jeder Woche, die verging, wurde ich mehr und mehr ein Teil der Rituale der Gemeinschaft und des Lebensstils der Mönche. Ich musste mich nicht mit meiner Vergangenheit beschäftigen und auch nicht mit meiner Zukunft. Ich war hier in einer geschützten Blase und meditierte jeden Tag für mehr als acht Stunden.

Immer wieder brachte ich meine Gedanken zurück zu meinem Atem, zurück ins Hier und Jetzt. Alle Gedanken und Gefühle, die aufkamen, deponierte ich für die Zeit im Kloster in einer Ecke meines Bewusstseins. Ich wollte so, wie es mir von einem der Mönche geraten wurde, vollkommen gegenwärtig sein. Meine Gedanken loslassen, in den gedankenstillen Raum eintauchen und einfach nur sein. An manchen Tagen ging das besser als an anderen. Aber ich fühlte mich gut, ich hätte mich an dieses Leben gewöhnen können.

Dann kam der Tag der Rückreise. Am Flughafen war ich innerlich noch immer sehr ruhig, auch wenn die Menschen und der Lärm ein kleiner Schock nach dieser ruhigen Zeit waren. Der Flug verlief wunderbar. Ich machte meine Meditationsübungen. Der Flieger landete. Ich stieg aus. Meine Eltern empfingen mich am Gate. Als ich im Auto saß auf dem Weg nach Ingolstadt wieder zurück ins Elternhaus und mein Vater mich fragte, wie es jetzt mit mir weitergehen würde, brach ich innerlich komplett zusammen.

Entdecke die tantrischen Lehren

Diana Sans
Das Große JA zum Leben!
Tantra als Weg zu innerer Freiheit
Edel gestaltetes Geschenkbuch
ISBN: 978-3-86826-182-0 • € 18,00 [D]

für eine lebensbejahende Spiritualität
und Yogapraxis im täglichen Leben

Workbook mit vielen Übungen



www.koenigsfurt-urania.com



Eine Welle an unterdrückten Emotionen, Gedanken und Sorgen überkam mich dermaßen heftig, dass ich einen Heulkampf bekam. So etwas hatte ich noch nie gehabt. Ich konnte gar nicht aufhören, zu schluchzen. Alles, was ich in dieser abgelegenen Ecke meines Bewusstseins deponiert hatte, wurde nun wieder freigesetzt und flutete unkontrolliert mein ganzes System. Es überrollte mich wie ein Tsunami aus vielen verschiedenen Emotionen wie Wut, Angst, Unsicherheit und Zweifel. Gleichzeitig verurteilte ich mich selbst dafür, in den Wochen im Kloster kein Stück weitergekommen zu sein, denn sonst hätte mich doch all das nicht so stark mitnehmen können. Ich sah damals noch nicht, dass ich in dieser Klosterzeit eines am intensivsten betrieben hatte: Unterdrückung.

Es vergingen mehr als drei Monate, die die dunkelste Zeit in meinem Leben waren. Ich blieb den ganzen Tag im Bett, aß tagelang nichts und dann wieder alles, was ich finden konnte. Ich wollte niemanden sehen, und ich verletzte Menschen, die ich über alles liebte. Es war eine ganz schlimme Zeit für meine Familie, aber vor allem für meine Schwester. Wir haben eine intensive Verbindung, aber nicht mal sie ließ ich an mich heran. Ich hatte so oft den Gedanken, sterben zu wollen, mich aufzulösen, ich empfand mich als Wesen und Mensch einfach nicht lebenswert.

Vielleicht hast auch du schon einmal so eine Phase in deinem Leben durchlebt. Mittendrin kann es fast unmöglich erscheinen, dort jemals wieder herauszukommen. So war es für mich auch. Ich dachte, dass ich all meine Freude und mein Leuchten verloren hatte. Das war aber nicht so. Ich erholte mich einfach nur von all der Unterdrückung meiner Gefühle, die ich nicht nur während der Wochen im Kloster, sondern über viele Jahre lang betrieben hatte. Meine Emotionen eroberten mich wieder zurück, und das war heftig. Ich fühlte auf einmal all den Schmerz, den ich jahrelang in einer unglücklichen Beziehung und Lebenssituation unterdrückt hatte. Der Schmerz wollte gesehen und erlebt werden. Und er hat mich geformt, reifen lassen, und ich kann heute Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, Hoffnung schenken. Die Hoffnung, dass sich die Dinge verändern werden und dass wir alle einen inneren Reflex zum Leuchten haben, egal wie lange es in uns dunkel war.

WIR ALLE WURDEN IN DEN STERNEN GESCHRIEBEN.

Dieser Teil meiner Lebensgeschichte verdeutlicht ziemlich konkret das große Dilemma zwischen dem Sein im »Hier und Jetzt« und der Aufforderung, sich der eigenen Vergangenheit und vor allem der eigenen Zukunft zu widmen. Für viele Menschen erscheint es unlogisch, Gegenwärtigkeit zu üben und sich trotzdem Gedanken über die Zukunft zu machen und zum Beispiel eine ideale Form ihrer Zukunft zu visualisieren. Ich bin der Überzeugung, dass beides möglich ist, und gehe sogar noch einen Schritt weiter: Wenn wir unsere Vergangenheit geheilt und abgeschlossen haben und uns für unsere Visionen öffnen, dann sind wir erst wahrhaftig im Hier und Jetzt. Vorher nutzen wir Gegenwärtigkeit eher als ein Ablenkungsmanöver und wollen vor der Tatsache flüchten, uns mit Vergangenheit und Zukunft auseinandersetzen zu müssen. Genau das habe ich damals im Kloster gemacht.

Meine Gegenwärtigkeit war nur eine Unterdrückungsstrategie und oberflächlich. Ich zwang mich mit Kontrolle und Willenskraft, im Hier und Jetzt zu sein, ohne mich voll und ganz all dem hinzugeben, was in mir gerade da war. Emotional ging nämlich die Post ab: Ich glaubte, ich hätte versagt, in meiner Beziehung, in meinem Beruf, familiär, freundschaftlich, nichts war mehr da, und ich fühlte mich komplett fehl am Platz und verloren. Aber das durfte keinen Raum bekommen, ich wollte ja im Hier und Jetzt sein, atmen, mich auf den Moment fokussieren.

Dann würden all diese Verspannungen von allein weggehen. Das taten sie aber nur kurzfristig, um mich später dann komplett einzunehmen. Ich glaube, wir müssen alle irgendwann in unserem Leben erkennen und lernen, dass wir nicht gegen unsere Emotionen arbeiten können und dass sie eine Macht über uns haben, wenn wir sie nicht bewusst spüren, einladen, kommen lassen, von ihnen lernen und sie wieder gehen lassen. Ob im Kloster oder in der Welt.

Ein wichtiger Moment meines Übergangs von der dunklen Nacht meiner Seele hin zu einem Wandel in meinem Leben war, als eine innere Stimme in mir sagte: »Du bist davor weggelaufen, deine Aufgaben zu erledigen, und jetzt laufen



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



deine Aufgaben auf dich zu.« Das öffnete mir die Augen, es war ein kleiner Erleuchtungsmoment für mich. Ich sah ein, dass ich mich nun endlich all meinen Ängsten und Emotionen stellen musste, wenn ich meine Seele verwirklichen und meinem Leben wieder Sinn verleihen wollte. (Und natürlich weiß ich heute, dass mir auch die Zeit im Kloster mit all den Erlebnissen dort dabei geholfen hat. Sie bereitete meine Heilung in der Tiefe vor.)

AM ANFANG NOCH GANZ LEISE.
KAUM ZU HÖREN.
DOCH DANN IMMER LAUTER. IMMER
STÄRKER.
WIE EIN STURM, DER AUFKOMMT.
DU KANNST DIESEN STURM NICHT
STOPPEN. NICHTS KANN DIE STIMME
DEINES HERZENS ÜBERTÖNEN.
WENN DIE ZEIT GEKOMMEN IST,
MUSST DU DICH FÜR DEIN HERZ
ENTSCHEIDEN.

Es gibt eine Magie der energetischen Singularität. Singularität ist ein Begriff, der meist in einem Kontext der Astronomie oder Geografie genutzt wird. Hier wende ich diesen Begriff auf den Moment an, in dem wir absolut offen, verschmolzen und kongruent sind mit all unseren Teilen, Emotionen, Gedanken und Energien. Singularität stammt von singularis aus dem Lateinischen und bedeutet »einzeln«, »vereinzelt« oder »außergewöhnlich«. Die energetische Singularität geschieht in den Momenten, in denen wir allen Widerstand gegenüber unseren Emotionen und Gedanken verlieren, alles wahrnehmen und spüren, im Frieden mit der Vergangenheit sind und gleichzeitig in der Vorfreude auf eine nicht vollständig bestimmte Zukunft, losgelöst vom Endergebnis und offen für alle Wunder des Lebens. In diesem Moment findet eine Konvergenz in uns statt. Alles richtet sich auf eine innere Mitte aus. Zeit wird inaktiv. Wir spüren alles gleichzeitig. Wir empfinden alles viel intensiver und fühlen uns lebendig und ruhig zugleich. Wir verschmelzen mit all unseren Aspekten, Talenten und Potenzialen. Wir richten uns an einem inneren Kompass aus, denken sehr wenig bis gar nicht und fühlen unser Herz deutlich und stark.

Vielleicht hattest du solch einen Moment schon im Leben. Vielleicht war es ein Moment, in dem dich die Natur mit ihrer Schönheit in ihren Bann gezogen hat und du plötzlich außerhalb deiner Geschichte über dich und dein Leben warst. Oder es war ein Moment der Liebe oder Zuneigung. Vielleicht war es ein Moment voller Lachen und Freude. Vielleicht war es während einer Meditation. Oder du hast so einen Moment noch nicht erlebt. Diese Momente der energetischen Singularität sind real. Sie verändern uns, indem sie uns mit allem, was wir jemals

waren, sind und sein werden, verschmelzen lassen. Ich sehe das gern so, als würde die normalerweise horizontale Zeitachse zu einer vertikalen Zeitachse werden. Alles passiert gleichzeitig in diesem Moment. Die lineare Zeit ist inaktiv, und es öffnet sich dieses Tor hin zur unendlichen Quantensuppe voller Möglichkeiten. Wir können in diesen Raum nicht eintreten, wenn wir uns vor dem schützen wollen, was wir fühlen, denken und sind. Manchmal sind wir so stark in einer Geschichte über uns und unser Leben gefangen, dass wir uns von all dieser Magie abkapseln. Wir wollen lieber recht behalten, als uns zu verändern und zu öffnen.

Was kannst du konkret tun, um diese Magie der energetischen Singularität in deinem Leben immer wieder zu erschaffen und immer mehr Teile deines Lichts zurückzuerobern?

Die folgenden 8 Ratschläge können Sie im Buch weiterlesen oder auf www.kgsberlin.de im Herausgabemonat unter *Aktuelle Artikel* und danach im *Archiv*.

Bahar Yilmaz: Vielleicht ist der folgende Satz für dich eine Stütze dafür, dich immer wieder daran zu erinnern, was dich in deinem Aufblühen unterstützen kann.

»ICH KANN IM HIER UND JETZT SEIN,
UM DEN MOMENT VOLL UND GANZ
ZU ERLEBEN.
ABER ICH BIN NICHT IM HIER UND
JETZT,
WEIL ICH ANGST VOR MEINER
VERGANGENHEIT HABE ODER ANGST
VOR MEINER ZUKUNFT.
ICH INTEGRIERE ALLES JETZT
UND TRETE IN DIE MAGIE DER
SINGULARITÄT EIN. DANKE.«

Buchauszug mit freundlicher Genehmigung des Verlags.



Bahar Yilmaz ist eine der bekanntesten Lebenscoaches im deutschsprachigen Raum. Mit ihrer erfrischenden und humorvollen Art erreicht sie Menschen jeden Alters. Im Zentrum ihrer Arbeit stehen Persönlichkeitsentwicklung, ganzheitliche Heilung, Transformation und die Erforschung von Energie, Bewusstsein und Spirit.

Bahar Yilmaz: Du wurdest in den Sternen geschrieben. Erkenne, wie wundervoll du bist, Integral 9.2019, 224 Seiten, 16 Euro, ISBN: 978-3-7787-9296-4

GERSTE

ALS „SUPERFOOD“

Die Gerste, „*Hordeum vulgare*“, ist ein Gras wie alle unsere Getreidesorten. Sie gehört zur Familie der Süßgräser, mit dem lustigen Namen Poaceae. Schon vor über 10.000 Jahren wurde sie domestiziert und kultiviert aus der wilden Sorte *Hordeum spontaneum*, im Gebiet des „fruchtbaren Halbmond“. Heute sagen wir dazu vorderer Orient. Schon bei Hildegard von Bingen war sie ein wichtiges Heilmittel zum Wärmen und Stärken. Im Mittelalter war sie, als Brei gegessen, ein fester Bestandteil der Nahrung für Mensch und Tier. Noch heute gibt man „schwerfuttrigen“ Pferden gerne geschrotete Gerste als Zufutter.

Wenn die Früchte reif sind, neigt sich der Halm, dann bekommt ein Gerstenfeld ein melancholisches Aussehen. Heute verwenden wir Sommer- und Wintergerste. Erstere zum Brauen von Bier, und die Wintergerste wird vorwiegend als Futtergerste genutzt. In der Küche finden wir sie in Müslis, als Mehl, Graupen, Grütze, Flocken und im Brot verbacken.

Die Pflanze enthält Beta-Glucane, die für einen guten Cholesterinspiegel sorgen und die Zuckerwerte im Blut stabil halten, sowie viele Mineralien und Spurenelemente wie Phosphor, Magnesium, Kalium und verschiedene B-Vitamine. Auch die jungen Blätter gelten heute als „Superfood“, sie sind sehr bekömmlich für den Magen. Der Verzehr von Gerste in jedweder Form macht länger satt, fördert die Konzentration und wärmt im Winter.

Anwendungstipp

Kochen Sie sich im Winter einfach mal ein „Porridge“ aus Gerstenflocken. Alleine oder in Kombination mit Haferflocken. 2–3 Esslöffel Flocken in wenig Wasser und einer Prise Salz aufkochen, kurz quellen lassen. Nach Belieben einen Löffel Mandelmus und Honig hinzufügen. Fertig ist das Superfood.

Cornelia Titzman, Heilpraktikerin und Dozentin für Phytotherapie, Naturheilpraxis, Horst-Kohl-Straße 2, 12157 Berlin. Weitere Infos und Kurse: www.corneliatitzmann.de

SPIRITUALITÄT & HEILEN

Messe im Februar 2020 wieder in Berlin

Seit mehr als 30 Jahren schätzen die Besucher der Messe „Spiritualität & Heilen“ das umfangreiche Angebot zu spirituellen und gesundheitlichen Themen. Ebenso die persönlichen Gespräche, den unmittelbaren Kontakt, die informativen Vorträge und das weitgefächerte Spektrum der Messe. Das Programm mit seinen rund 80 Vorträgen und Workshops widmet sich vielfältigsten Themen wie Selbstheilungs- und Selbstfindungstechniken, Live-Demos zum Thema Jenseitskontakte, Numerologie, mediale Fähigkeiten in der Kommunikation mit der geistigen Welt, Schamanismus, Handlesen, Wirbelsäulenaufrichtung, Tarot und vieles mehr. Weiterhin erwarten Sie rund 70 Aussteller mit einer großen Auswahl an Produkten und Therapieangeboten.

Das Vortragsprogramm samt Ausstellerliste können Sie sich 14 Tage vor dem Messetermin kostenlos online ausdrucken auf www.esoterikmesse.de in der Rubrik „Besucherinfos“/Vortragsprogramme“.



Messe „Spiritualität und Heilen“: 14. – 16. Feb. 2020
Öffnungszeiten sind: Freitag von 14–19 Uhr,
Samstag von 11–19 Uhr und Sonntag von 11–18 Uhr.
Eintrittspreis: 10 Euro/Tag; ermäßigt: Schüler, Studenten,
Senioren 8 Euro/Tag; Kinder bis 14 Jahre frei.
Info: 089-8144022, info@eso-team.de, www.esoterikmesse.de

BELLIS PERENNIS – DAS GÄNSEBLÜMCHEN ÜBER DAS PRINZIP DER HOFFNUNG



H. Schäfer: Wir beginnen ein neues Jahrzehnt. Was ist Ihr homöopathisches Geschenk für das neue Jahr?

Andreas Krüger: Das Gänseblümchen! Es gibt in der Homöopathie sogenannte große und auch kleine Mittel. Nach meiner Erfahrung gibt es weder groß noch klein, sondern es gibt Mittel, von denen man viel weiß und andere, von denen man weniger weiß. Je mehr man über ein Mittel weiß, umso größer wird es empfunden, weil man es einfach besser kennt. Heute möchte ich über ein Mittel sprechen, das ein ganz kleines Mittel in der Homöopathie ist, was aber in meiner Praxis immer häufiger bei schweren psychischen Pathologien eingesetzt wird: *Bellis perennis* – das Gänseblümchen.

Was sind die klassischen Einsatzgebiete?

Gänseblümchen bevölkern große ungemähte Rasenflächen und werden meistens regelmäßig in einem Massenmord vernichtet. Mit nur einer Rasenmähung wird Millionen von Gänseblümchen der Kopf abgehackt. Nach einer Woche guckt man auf die Wiese und schon sind sie wieder alle da.

Das Gänseblümchen ist in der Homöopathie schon lange bekannt, und es wurde immer gegeben, wenn der Patient als Empfindung ein Wundsein beschreibt. Das können wunde Knochen, wunde Schleimhäute oder Muskelkater sein. Es ist auch ein wichtiges Mittel nach Schwangerschaften, wenn die Bänder gedehnt sind und Weichteile verletzt wurden, oder wenn die Mutter das Gefühl hat,

dass die Gebärmutter herausgedrückt wird – gerne auch in Kombination mit *Arnica* oder/und *Sepia*. Über die Wirkungen auf die Psyche wusste man wenig.

Was sind Ihre Erfahrungen mit Wirkungen auf die Psyche?

Vor fünf Jahren hatte ich eine Patientin, die wirklich eine furchtbare Biografie mit kindlichem Missbrauch, Mobbing in der Schule und schrecklichen Beziehungen hatte – es war einfach furchtbar. Ich habe ihr *Natrium*, *Sepia*, *Ignatia* und *Aurum* gegeben und nichts half. Die einzigen körperlichen Symptome waren Gebärmutterbeschwerden nach drei Geburten von Kindern von drei unterschiedlichen Männern, die sie alle während der Schwangerschaft verlassen hatten. An dieser Frau war auffällig, dass sie nie aufgab. Sie stand immer wieder auf und machte weiter. Ich habe einen therapeutischen Lieblingssatz: hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen. Das gilt auch für mich, denn wenn Mittel nicht so wirken, wie ich hoffe oder wenn Dinge in meiner Therapie scheinbar erfolglos sind, gehe ich trotzdem immer davon aus, dass das, was gerade passiert, helfen wird. Wolf Biermann sagte mal: „Wir müssen besinnungslos sein vor Hoffnung.“ Ich bin auf jeden Fall als Matrix gut bei schwer kranken Patienten für das Prinzip Hoffnung. Manchmal sitzen hoffnungslose und depressive Menschen auf meinem Sofa und ich muss trotz oder wegen des Leids lächeln, worauf sie immer mit der Frage reagieren, ob ich sie etwa auslache.

Ich antworte dann, dass ich lächle, weil ich das so gut kenne. Die Patienten sind jedes Mal völlig erstaunt und meinen, dass ich doch so aussehe, als wenn es mir gut ginge. Heute geht es mir auch gut, ich bin der glücklichste 65-Jährige, den ich kenne. Aber ich hatte Zeiten, wo ich noch nicht mal auf die Straße gegangen bin, weil ich dachte, dass man mich lyncht. Ich war eineinhalb Jahre schlaflos, angstkrank, hatte schwerste Depressionen und Burn-out, aber jetzt geht es mir gut. Es hat lange gedauert und ich habe viel getan. Hiob, der ja auch verzweifelt war und trotzdem weiter geliebt hat, den hat Gott um ein Vielfaches belohnt. Ich habe in meinem Leben erlebt, dass Durchhalten und in der Essenz meiner Liebe zu bleiben auch belohnt wurde. Hoffnung wird belohnt. Und die Hoffnung stirbt zuletzt.

Zurück zu der Patientin.

Sie machte trotz allem immer weiter und das ist ein Leitsymptom von Bellis perennis: macht immer weiter. Und dann hatte sie einen Traum. Nach fünf Jahren erfolgreicher Therapie träumte sie von riesigen Rasenmähern. Und dann zählte ich zusammen: Gebärmutterbeschwerden, viel Leid, steht immer wieder auf und macht trotzdem weiter, träumt von Rasenmähern – Bellis perennis! In diesem Mittel ist die Kraft weiterzumachen. Seitdem setze ich dieses Mittel oft ein. Ich habe ja zu 90 % Menschen, die mit schweren psychischen Schicksalen zu mir kommen, und wenig Kniebeschmerzen oder Fußpilz in meiner Praxis. Wahrscheinlich, weil ich selbst ein Mensch war, der lange chronische Krankheiten erlebt hatte. Ich hatte 25 Jahre schwere Migräne und war lange angstkrank, bis mich die Homöopathie erlöste und deshalb bin ich diesen Patienten „ähnlich“. Es gibt den Satz von Herbert Fritzsche „Nur die Hand, die vor Leiden zuckt, kann Leiden heilen.“ Für mich ist Bellis perennis ein Mittel für Hoffnung. Johannes Mario Simmel war ein Bestsellerautor, der das Buch „Wir heißen euch hoffen“ geschrieben hat, das auch verfilmt wurde, und wo es um einen Drogensüchtigen geht. Dieser Satz passt perfekt zu Bellis perennis. Wenn Menschen viel Schweres hinter sich haben, sich seelisch wund fühlen und trotzdem immer wieder aufgestanden sind, so wie diese kleinen Blümchen – hoch, Rasenmäher, hoch, Rasenmäher und sie geben nicht auf und blühen alle drei Tage wieder und – zack – wird der Kopf wieder abgehakt – dann sollten wir an dieses Mittel denken. Wenn Bellis-Patienten Reinkarnationstherapien machen, träumen sie oft von Erlebnissen, wo sie guillotiniert oder mit einem Schwert enthauptet worden sind. Das kennen wir bisher nur von Hypericum, das Johanniskraut von Johannes dem Täufer, der ja auch enthauptet wurde. Es gibt einen Film auf YouTube, der heißt „der Weltenmensch“. Er kann die Aura der Menschen sehen und sagt, dass ganz viele noch ihre Stricke um den Hals haben, mit denen sie erhängt wurden oder eine Garotte um den Hals. Es ist furchtbar, aber es ist wichtig, wenn wir um solche Dinge wissen, dass wir sie miteinbeziehen.

Ich liebe viele Therapieformen und habe auch schon viel ausprobiert, aber für mich ist die Homöopathie die wunderbarste Medizin. Du riechst an einer Flasche oder nimmst ein Kügelchen und auf einmal ist das Leben anders, ohne 100 Stunden auf der Couch zu liegen und über das Leben nachzudenken.

Fazit?

Bellis perennis ist das Mittel für Menschen mit sehr schweren Schicksalen und dem Leitsymptom, immer wieder aufzustehen. Andere bleiben liegen. Da braucht es andere Mittel. Bellis perennis sagt von sich, ein Stehaufmännchen zu sein. Und wenn Menschen doch mal verzweifeln und sich wie wund geprügelt fühlen – auch ohne Gebärmutter Symptome und auch Männer – dann gibt ihnen das Gänseblümchen die Kraft eines Stehaufmännchens. Homöopathie heilt ja nicht nur Symptome, sondern hat auch einen Nährpol, d. h. sie kann helfen, dass wir Stehaufmännchen werden. In diesem Sinne: Stellen wir das Prinzip Hoffnung an den Beginn eines neuen Jahrzehnts.

H. Schäfer: Als Astrologin möchte ich noch hinzufügen: Auch die Sternkonstellationen weisen Anfang des Jahres auf eine leichtere, zwar auch fordernde, aber eben leichtere Zeitqualität für die nächsten 20 Jahre hin. Die Sterne „machen“ sie nicht, sie spiegeln lediglich, was möglich ist. Insofern steht dieses Interview über „Hoffnung“ an der richtigen Stelle.



Andreas Krüger

ist Heilpraktiker, Schulleiter und Dozent an der Samuel-Hahnemann-Schule in Berlin. Mehr über ihn unter: www.andreaskruegerberlin.de

Buchtipp:

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

Her mit dem Hunger

Heilungsgruppe für Frauen
mit Essproblemen



www.juliakratz.de

Himmlische Konstellationen

von Markus Jehle

Januar – Februar 2020



Allgemeine Trends

Ein großer Zyklus, der Anfang der Achtzigerjahre begonnen hat, geht nun zu Ende (Steinbock-Saturn Konjunktion Pluto am 12. Jan.). Wir stehen vor der Notwendigkeit, mit der Vergangenheit abzuschließen und tragfähige Fundamente für die Zukunft zu legen. Es finden gegenwärtig tiefgreifende Umwälzungsprozesse statt, und es bilden sich neue Machtverhältnisse heraus. Auch im persönlichen Erleben wird uns vor Augen geführt, was uns in unserem Leben Halt und Sicherheit verspricht und worauf wir in Zukunft bauen können. Was jetzt zu Bruch geht, hat seine Schuldigkeit getan. Loszulassen, was uns auf ungute Weise bindet, muss nicht in den freien Fall münden, auch wenn es sich zeitweise so anfühlt.

Wenn unsere Wertvorstellungen auf den Kopf gestellt werden, bleibt wenig, worauf wir zählen können. Umso besser, wenn wir jetzt Freunde haben, die uns geradertücken, sobald wir anfangen, verrückt zu spielen. Uns derzeit zum Narren zu machen, ist keine große Kunst – nicht mit dem Strom zu schwimmen dagegen schon. Selbstbestimmung ist ein hohes Gut, das wir nicht leichtfertig aufs Spiel setzen sollten (Wassermann-Sonne Quadrat Stier-Uranus am 23. Jan.). Was wir jetzt verlieren, könnte sich langfristig als Gewinn erweisen. Entscheidend dabei ist, dass wir in der richtigen Währung rechnen. Welche das ist, dürfte für Überraschungen sorgen. Gelassenheit ist derzeit ein Trumpf, der immer sticht.

Spirits

Uns der Macht des Schicksals bewusst zu werden, unterstützt uns jetzt darin, Haltung zu bewahren und Rückgrat zu zeigen. Wir sind gegenwärtig großen Belastungen ausgesetzt, umso wichtiger ist es, uns auf Regeln und Ordnungen zu besinnen, die über das Tagesgeschehen hinaus auch langfristig Gültigkeit haben (Steinbock-Sonne auf der Saturn-Pluto-Konjunktion am 13. Jan.). Was wir entscheiden, muss Substanz haben und Beständigkeit garantieren. Machen wir es uns zu leicht, wird es schwierig.

Was zu tun ist

Obwohl die Lage zu Jahresbeginn zweifellos ernst ist, besteht Anlass, uns unsere Zuversicht zu bewahren (Steinbock-Merkur Konjunktion Jupiter am 2. Jan.). Es gilt, mit freiem Kopf nach vorne zu blicken und Pläne zu schmieden, die realistisch sind und im Rahmen unserer Möglichkeiten liegen. Manche davon können wir auch gleich schwungvoll in Angriff nehmen (Mars wechselt in Schütze am 3. Jan.). Solange wir nicht auf zu vielen Hochzeiten gleichzeitig tanzen und unseren missionarischen Eifer rechtzeitig zügeln, kommen wir in großen Schritten voran und reichen äußeren Kontrahenten die Hand.

Kommunikation

Aus einer übergeordneten Perspektive sieht bekanntlich vieles sofort anders aus. Indem wir die Dinge mit anderen Augen sehen, kommen wir auf Ideen und Lösungen, die sowohl genial als auch verrückt sein können. Mitunter sind sie auch beides – und so mancher Groschen fällt nun besonders tief (Merkur wechselt am 16. Jan. in Wassermann und tritt am 18. Jan. ins Quadrat zu Stier-Uranus).

Lust und Liebe

In Angelegenheiten, die uns am Herzen liegen, sind unsere Loyalität und Zuverlässigkeit gefragt (Steinbock-Venus Konjunktion Saturn und Pluto am 11./13. Dez.) Es gilt Vergangenes abzuschließen und neue Fundamente zu legen. Dies betrifft vor allem unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und Partnerschaften. Bis Weihnachten zeigt sich, auf wen wir uns verlassen und worauf wir bauen können.

Abb. 1: Vollmond in Krebs (10.01.): Was der Bauch uns sagt, klingt selten logisch.

Abb. 2: Neumond in Wassermann (24.01.): Innere Freiheit kann nicht von außen kommen.

Abb. 3: Vollmond in Löwe (09.02.): Um mit dem Herzen gut zu sehen, brauchen wir Abstand von uns selbst.

Abb. 4: Neumond in Fische (23.02.): Nur wenn wir Wunder für möglich halten, können wir welche bewirken.

advertorial

Vorträge im Astrologiezentrum

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

17.01., Markus Jehle: Das muss ein Ende finden – Loslösung und Abschied im Horoskop // 14.02., Markus Jehle: Kopf oder Zahl? – Astrologie als Entscheidungshilfe // 28.02., Birgit von Borstel: Nutzen und Möglichkeiten der traditionellen Astrologie // Mehr Infos auf www.astrologie-zentrum-berlin.de



Himmlische Konstellationen 2020

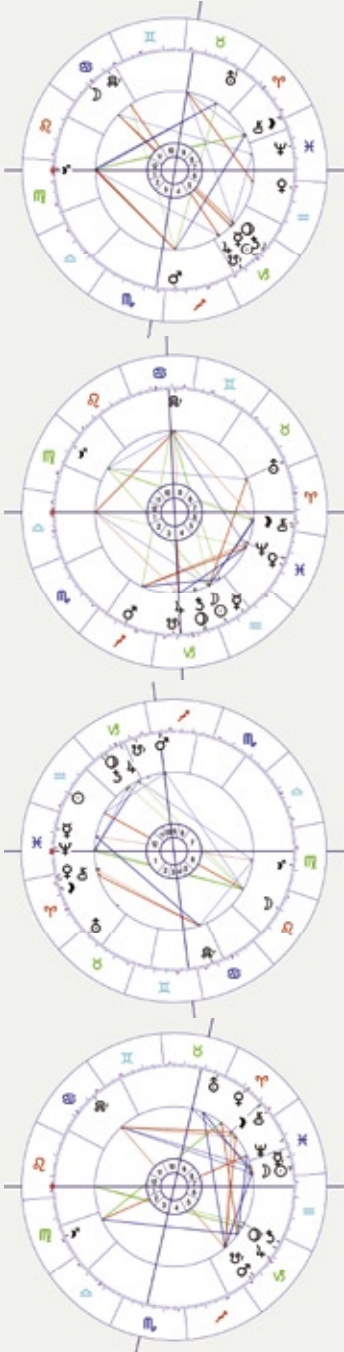
Astrologisches Jahrbuch: Leben und Handeln im Einklang mit dem Kosmos

Übersichtliches Layout, visuell anschauliche Darstellung der astrologischen Konstellationen und kompakte, professionelle Informationen.

Preis: 14,90 Euro

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.



SHOU ZHONG

Chinesische Medizin lernen in Berlin

Werden Sie bei uns
**Therapeut*in für
Akupunktur oder
Arzneimitteltherapie**
in praxisorientierten
Ausbildungen.

Kursbeginn Februar 2020

Informationsveranstaltungen

09.01.20 – 19:30 Uhr

06.02.20 – 19:30 Uhr

Kontakt

Belziger Str. 69/71, 10823 Berlin

Tel.: 030 29044603, abz-ost.de



KOOPERATIONSPARTNER
DER AGTCM
www.agtcm.de

42. "BERLINER NACHT DER SPIRITUELLEN LIEDER,,

Zur 42. Nacht der spirituellen Lieder kommen als besondere Gäste die Musikerinnen Susanne Mössinger und Klaus Nagel aus Süddeutschland mit Liedern der Liebe aus verschiedenen spirituellen Traditionen der Welt.



Ali Schmidt (Gitarre) und Michaela Hustedt (Traversflöte) mit ihrem "MantraChor Berlin" leiten Mantras und andere "Sacred Songs" zum Mitsingen an. Der Eintritt zur Singnacht ist frei. Spenden willkommen, diesmal fürs "SOS Méditerranée", eine humanitäre Organisation zur Rettung Schiffbrüchiger Flüchtender im Mittelmeer.

Termin: Freitag 21. Februar 2020, 19:30 bis 23 Uhr

Ort: Martin-Luther-Kirche, Berlin-Neukölln, Fuldastraße 50 (U7 Rathaus Neukölln).

Infos auf www.eli-berlin.de



SENSIBEL UND STARK

Individuelles Coaching zu den Themen:

Hochsensibilität, berufliche Neuorientierung, Übergänge gestalten, Familie und Beruf leben, Selbstfürsorge – für Lösung und Entwicklung

Themenabend:

- Do., 16. Jan., 19:00 – 21:00 Uhr, Thema: Grenzen/Abgrenzung
- Do., 03. März, 19:00 – 21:00 Uhr, Thema: Hochsensibilität

Retreats:

- Hochsensibilität und Berufung", Mi.–Fr., 7.–9. Okt. 2020
- Kraftvolle Hochsensibilität, und wie du dich erfolgreich abgrenzt", Mi.–Fr., 11.–13. Nov. 2020

Schreibworkshops:

Vier Schreibabende – Schreiben macht schön!
Start am Di., 21. Jan., 18.30–21.00 Uhr

Expertinnen für Hochsensibilität & Kreativität

Lore Sülwald - www.CoachingBaum.de
Katrin Rahnefeld - www.katrin-rahnefeld.de

HOCHSENSIBILITÄT

INFOVERANSTALTUNG



Die arche medica lädt ein:

TAG DER NATURHEILKUNDE

SAMSTAG 25.01.2020, 10:00–16:00 UHR

Hast Du schon einmal in wenigen Stunden einen Einstieg in zehn interessante naturheilkundliche Ausbildungen rund um Körper und Psyche bekommen? Nein? Dann wird es Zeit.

Seit 30 Jahren ist die arche medica die feste Institution mit Bestnoten, wenn eine gute Ausbildung zum Heilpraktiker, "HP Psych", in Akupunktur oder Homöopathie gefragt ist.

Bist Du Therapeut oder interessierter Mensch? Neben unseren Ausbildungen bieten wir eine Vielfalt an Seminaren und Workshops an. Diese Vielfalt möchten wir Dir vorstellen: Am Tag der Naturheilkunde!

Am Samstag, den 25. Januar 2020 ab 10 Uhr, öffnen wir unsere Heilpraktikerschule arche medica und bieten Dir gleich zehn interessante Vorträge.

Angefangen bei Akupunktur über unsere beliebte Ernährungsberater-Ausbildung bis hin zur ressourcenorientierten Psychotherapie bringen wir Dir die Homöopathie und die Schmerztherapie mit Ohrakupunktur näher.

Die ganzheitliche Massage bekommt ihren Platz neben Schüller-Salzen, Kinesiologie, Bachblüten und dem unterschätzten Thema "Narben".

Die Psyche ist bei uns ein großes Thema: Wir schauen uns die neue Ausbildung "ressourcenorientierte Psychotherapie" an.

Interessiert? Melde Dich kostenlos an und freue Dich auf einen tollen Tag mit interessanten Themen und lieben Menschen, die Dir viele wertvolle Impulse mitgeben. Alle Vorträge, Dozenten und Anmeldung: www.archemedia.de/tfn



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



WERDE MASSAGETHERAPEUT/IN

Jetzt zum kostenlosen Infoabend am 28. Januar 2020 anmelden

Lerne in 10 Wochenenden als Laie und berufsbegleitend an der Schule mit Bestnoten, wie Du ganzheitlich massierst - mit einem einzigartigen Konzept, bei einer einzigartigen Dozentin. Mache die Massage zu Deinem neuen Beruf oder berühre Menschen, die Dir am Herzen liegen.

Ganzheitliche Massage ist viel mehr als "Verwöhnen": Mit naturheilkundlichem Basiswissen und Deiner Kompetenz in Körperarbeit bist Du in Praxis, Spa oder mobil gern gesehen und gebucht.

Du schenkst Entspannung und Erholung, linderst aber auch Beschwerden und hartnäckige Verspannungen.

In unserer Ausbildung meisterst Du natürlich die "Klassische Massage". Mit den "strukturellen Tiefengewebs-massagetechniken" gibst Du Deiner Behandlung eine tiefe Dimension und arbeitest gezielt an Muskel-Ansätzen.

Du beherrschst die Gelenklockerung (Joint Release) und sorgst damit bei Deinen Klienten für neue Leichtigkeit und Kraft. Als vierte Säule zeigen wir Dir das Ressourcing als Kraftquelle für Dich.

Erschließe Dir bei einer rund um die Welt erfahrenen Dozentin neue Fähigkeiten und berühre Dich und Andere.

Lass Dich begeistern, buche Deinen kostenlosen Infoabend am 28. Januar und höre ein packendes Interview mit der Dozentin unter archemedia.de/massieren

Berufsbegleitende Ausbildung mit Zertifikat

Kursdauer: 15.02.2020 - 06.12.2020

Zeiten: Sa/So 9:00-18:00

Kosten: 1.900 € vorab oder 12 Raten à 165 € (1.980 €), zuzüglich einer Anmeldegebühr von 180 €



arche medica
Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 22, 12159 Berlin

Anmeldung:
030 - 8516838
schule@archemedia.de
www.archemedia.de

HER MIT DEM HUNGER

Heilungsgruppe für Frauen mit Essproblemen

Für alle Frauen, deren Beziehung zum Essen schmerzhaft ist: Esssucht ist mit großer Scham behaftet. Sie birgt eine radikale destruktive Kraft, die alles andere in unserem Leben unwesentlich macht. Die Gruppe löst das Siegel des Schweigens und schafft einen Raum, in dem wir zu heilen beginnen und wirksam werden.



Ziel der Arbeit ist es, Mut und Zuversicht zu entwickeln, um ins Licht zu treten und sichtbar zu werden.

Julia Kratz ist Schauspieler, Sängerin, Tänzerin, Life-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildete Familienaufstellerin nach Hellinger und Dozentin. Sie hat selbst Anorexie und Bulimie durchlitten und begleitet seit vielen Jahren essgestörte Menschen in ihrer Heilung und Entfaltung.

Termine 2020 in Berlin Mitte:

25./ 26.01., 29.01., 01.03., 04./05.04.,
16./17.05., 20./21./06.

Infos: www.juliakratz.de

WEIBLICHE SCHÄTZE – JAHRESGRUPPE AB MÄRZ 2020

Diese Jahresgruppe ist eine Einladung an alle Frauen die tiefer in ihr Frausein, bewusster ihre Frauenkraft und ihre Spiritualität erleben und leben möchten. Wir werden das alte Wissen der Frauen in seiner ganzen Vielfalt erforschen, gemeinsam wachsen und die Schönheit zelebrieren. Diese feste Gruppe findet 1x im Monat 9 mal immer abends statt. Inhalt: Redekreise, Gestaltarbeit, Frauenkräuter, Kräuterwissen, Energieübungen zur Weiblichkeit, Heirituale, Mythen und vieles mehr wartet auf Dich. Wir wachsen gemeinsam im Jahreslauf.



Termine 2020 in Berlin

jew. 19–22 Uhr

17.3., 7.4., 5.5., 2.6., 7.7.,
1.9., 6.10., 03.11., 01.12.

Betrag: 310€, Frühbucher 270 € bis 17.02.2020

Info: Petra, Tel. 0173-9562 041

Weitere Veranstaltungen 2020

Medizinfrauen 11./12.01.

Kraft Gebärmutter 21.-23.08.

Frauenreise Toskana 05.-13.09.

WILLST DU EINE ERFOLGREICHE PRAXIS FÜHREN?



Eine Praxis zu führen, ist Ausdruck deines Seins in der Welt. Alle Schwierigkeiten auf dem Weg sind ein Spiegel eigener ungelöster Themen und ein Angebot zu Weiterentwicklung und Reifung. Dieses anzunehmen, wirkt zurück auf die Ausdehnung und den Erfolg der Praxis. Aus über 23 Jahren Erfahrung als Heilpraktikerin weiß ich, wie herausfordernd und beglückend diese Wechselbeziehung sein kann!

Seminarthemen: Innere Ausrichtung, Ressourcen, Patientenmanagement, Geld

Methoden: Selbsterforschung, Aufstellungsarbeit und klassisches Coaching

Termine: 14.–15. März 2020 oder 07.–08. Nov. 2020 (Sa., 10–18 Uhr, So., 10–16 Uhr)

Anmeldung: Wyka Evelyn Feige
(HP, Dozentin, Supervisorin, Klassische Homöopathie)

Tel. 030-61073731

info@heilung-durch-homoeopathie.com
www.heilung-durch-homoeopathie.com

PRAXISFÜHRUNG

IN DER LIEBE AUF DIE SEELE SCHAUEN:

Ich kann nicht mehr, ich will mich von Dir trennen
Ostern 2020 mit Dipl. Psych. Regina Tamkus



Das Seminar schaut auf den verzweifelten Trennungsimpuls und bietet ein Lernen an, das ermöglicht ihn zuverlässig überprüfen zu können. Es richtet sich an Männer und Frauen, die nicht leichtfertig ihre Partnerschaft und Liebe aufs Spiel setzen wollen und sich einen Raum geben um tiefer zu verstehen, was in ihrer Beziehung unbewusst trennend wirkt, wie sie es erlauben und was möglicherweise eine ehrlichere Alternative wäre.

Es richtet sich auch an Singles, die Trennung als Wiederholung erfahren.

Termin: 9.4. – 12.4.2020

Kosten: 480 € / 420 € bei Anmeldung bis 2.2.2020

Ort: Berlin-Friedrichshagen

Info/Anmeldung: 030.64094526,
regina.tamkus@erosundpsyche.net, www.erosundpsyche.net

SELBSTERFAHRUNG



ALCHEMILLA FRAUENNATURHEILTAGE

Abenteuer Wechseljahre / 27. - 29. März 2020

Das 4. Alchemilla Wochenende widmet sich den Wechseljahren. Mit Vorträgen, praktischen Übungen, Ritualen von Heilpraktikerinnen und Ärztinnen laden wir ein, diesem Abenteuer einen neuen Raum zu eröffnen, jenseits von gesellschaftlichen Klischees und Symptombewältigungsstrategien. Homöopathie, Frauenheilpflanzen und Körpertherapie bieten als "Reisebegleiter" einen wertvollen Schatz, den Frauen kennen und anwenden lernen.

Für Fachfrauen sowie für alle interessierten Frauen, die sich einen ganzheitlichen Umgang der Wechseljahre wünschen und sich im Frausein stärken wollen.

Veranstalterinnen: HP Nicola Cordes,
HP Dorothea Heckl, HP Petra Hinze

Preis: 240 €, Frühbucher bis 31.01.2020, 210 €

Ort: Remise, Marienburger Str. 5A, Berlin

Kontakt: Die Alchemilla Frauen
Tel. 0179 9306 748

www.alchemilla-frauen.de

FÜR FRAUEN

RUMPELSTILZCHEN – SCHEITERN

Himmelfahrt 2020 mit Dipl. Psych. Regina Tamkus

Das Seminar erforscht freundlich eine Identität, in der wir versuchen "Stroh zu Gold zu spinnen" und uns aus unbewusster Gewohnheit anstrengen. Es ermöglicht "Scheitern" als eine natürliche innere Bewegung der Zustimmung zu dem was wahr ist, kennenzulernen. Finden wir diese Bewegung, öffnet sich ein Raum, der uns trägt und der das Potenzial hat, uns aus Anstrengtheit zu befreien und vor unrealistischen Ansprüchen zu schützen. Kenne ich diese Bewegung in der Erfahrung nicht, kann ich nicht differenzieren, wo ich Einfluß im Leben habe und wo nicht.



Termin: 21. – 24.5.2020

Kosten: 480 € / 420 € bei Anmeldung bis 2.2.2020

Ort: Berlin-Friedrichshagen

Info/Anmeldung: 030.64094526
regina.tamkus@erosundpsyche.net
www.erosundpsyche.net

SELBSTERFAHRUNG



MEDITATION DES MITGEFÜHLS

DER WEG ZU TIEFEM GLÜCK UND WOHLBEFINDEN

Auf seiner Tour stellt Andrew Warr einfache Mittel vor, um sowohl mehr Mitgefühl für uns selbst, als auch für die Menschen in unserer Umgebung zu entwickeln - bezogen auf jeden Aspekt unseres Lebens. Gestützt auf diese Methoden finden wir Zugang zur unserer wahren Natur, der in uns liegenden Quelle der Kraft.

- 14.+15.3.** Wochenend-Retreat, Rigpa-Zentrum Fürth
17.3.-18.3. Vortrag in Bozen
21.+22.3. Wochenend-Retreat, Rigpa-Zentrum Köln
23.3. Vortrag, Rigpa-Zentrum Kassel
27.3. Vortrag, Dharma Mati Berlin
28.3. Tagesseminar, Dharma Mati Berlin
29.3. Tagesseminar, Rigpa-Zentrum Hamburg
30.3. Vortrag, Rigpa-Zentrum Hamburg

Ort/Info: Dharma Mati – Buddhistisches Zentrum,
 Soorstr. 85, 14050 Berlin, 030-23255010,
 event@rigpa.de, www.events.rigpa.de

HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE

Neue Vorbereitungskurse im Frühjahr und Herbst



Sie erhalten in meinen halbjährlichen Kursen eine bewährte & erfolgreiche Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie.

Sie profitieren von einer persönlichen Lernatmosphäre in kleinen Gruppen mit viel Praxisinhalt und Krankheitsbildern „zum Anfassen“, viel Erfahrung, einem umfangreichem Skript sowie zahlreichen Übungen und Prüfungssimulationen.

Infotermin:

Mo., 27.01.2020 um 18.30 Uhr
 Di., 18.02.2020 um 18.30 Uhr

Kosten Ausbildung: 995 EUR für 17 Termine à 4 Std.

Ort/Info/Anmeldung:

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

HEILPRAKTIKERERLAUBNIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung – anerkannter Bildungsurlaub

Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 170 Kursen über 3500 Personen auf diese Erlaubnis vorbereitet, von denen ca. 90 % im ersten Anlauf erfolgreich waren.



Wir betreuen Sie von der Antragstellung beim Gesundheitsamt mit Sicherstellung von Prüfungsterminen bis zur abschließenden mündlichen Überprüfung und stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wie auf Schienen geleitet, können Sie aufgehoben, mit einem Gefühl von Sicherheit und Orientierung, diesen Weg gehen.

Zweimal pro Jahr, im März und im Oktober, beginnen vier neue, parallel laufende Kurse, wodurch weitgehend sichergestellt wird, dass Sie nichts versäumen. Wenn Sie also auf Nummer sicher gehen wollen, dann kommen Sie und profitieren von der großen Erfahrung und dem komplexen Wissen, welches sich im Laufe der Jahre durch die große Anzahl der erfolgreichen Absolventen und die zahlreichen Prüfungsbeisitze formiert hat. Weiterhin unterstützen wir auch die Bildung von Lerngruppen.

Besuchen Sie eine der zahlreichen Informationsveranstaltungen in den vermutlich schönsten Seminarräumen Berlins oder vereinbaren Sie einen individuellen Informationstermin.

Infoveranstaltungen:

Di., 14. Jan., 19 Uhr
 Do, 16. Jan., 11 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:

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



WEG DER MITTE – SCHULE FÜR CRANIOSACRAL-THERAPIE

Babys behandeln – ganz praktisch

Fachfortbildung zur praktischen osteopathischen Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern
mit Burghardt Alpermann
15. - 16.2.2020

Craniosacral-Therapie erleben – Einführung in die Craniosacral-Therapie

mit Hans Rendler
12.3.2020, 18.45 - 21.15 Uhr, 20 €

Cranio Care – Vermittlung von grundlegenden CST-Techniken

mit Hans Rendler
3. - 15.3.2020

Beginn der Grundausbildung in Craniosacral-Therapie (Modul 1)

mit Hans Rendler
1. - 5.4.2020 oder 24. - 28.6.2020
als Bildungsurlaub anerkannt

Behandlung von chronischen Traumata der Halswirbelsäule

mit Bettina Becher
24. - 26.4.2020

Wir akzeptieren die Bildungsprämie
(Zuschuss bis zu € 500,-).

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne unsere
Craniosacral-Therapie-Broschüre zu.

WEG DER MITTE gem. e.V.,
Ahornstr. 18, 14163 Berlin-Zehlendorf
Tel: 030 - 8131040
www.wegdermitte.de



RÖNTGENBLICK-METHODE

Falkensee 28.–29. März 2020

"Schon am 1. Tag der Premium-Akademie lernte ich den Röntgenblick bei meinen Organen und Skelett selbst anzuwenden und am 2. Tag bei anderen Menschen, Tieren, Gebäuden, Natur sowie in der Technik. Spannend! Ein Muss für meine unabhängige Freiheit!" - "Einige der Röntgenblick-Techniken kann ich an meine Patienten weitergeben, so dass sie selbst zu Hause an ihrer Gesundheit unterstützend arbeiten können. Es erspart mir Stress und gibt mir Zeit, die ich brauche um den Anforderungen gerecht zu werden." Anwendbar bei: Medizin, Therapien, Heilung, Trauma-Arbeit, Partnerschaft, Seelenplan, Familie & Freunde.

Termine und Info:

Frankfurt 21.–22.3., Falkensee 28.–29.3., Hannover 4.–5.4.2020. www.modernegesundheits.com,
Tel. (ab 14 Uhr) 028329899017



ROLFING®

WINTERAKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolwing-Sitzung im Jan./Februar

Rolwing 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 **Jan./Feb.** erhalten neue Klientinnen und Klienten eine erste Rolwing-Sitzung zum halben Preis. Ohne Verpflichtung zur Fortsetzung. Erleben Sie, wie Rolwing wirkt! 50% Rabatt: 40 statt 80 Euro (60 Min.)

Vereinbaren Sie einen Termin: Heilpraktiker /

Advanced Rolfer **Wolfgang Baumgartner**

Tel. 030-9434059, 01520-1927791

w.baumgartner@web.de, www.rolwing-baumgartner.de

Naturheilpraxis: Am Annimplatz, Schönfließ Str. 16,
10439 Berlin / Prenzlauer Berg



WER MACHT WAS

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



Roter Faden

Hermann Häfele

Roter-Faden-Finder, Spezialist für Positionierung, Umsetzungsbegleiter, HP Psych und ausgeb. Coach

c/o Coaching-Etage,
Akazienstr. 28, 10823 Berlin
Tel. 030-7895475-10
hh@roter-faden-coaching.de
www.roter-faden-coaching.de

Engpässe, Positionierung, Neuausrichtung.

Was sind Ihre Engpässe, die Sie am „Fließen“ hindern? Suchen Sie Ihren Roten Faden? Ich helfe Ihnen beim Finden!

- In die Kraft kommen und sich positionieren
- Zu sich selbst finden
- Klarheit und Leichtigkeit zulassen
- Erfolg und Lebensfreude

Jetzt per Mail melden – kostenfreier
Kennenlerntermin.



Spirituelles Centrum Berlin

Centrum für kreative Spiritualität und Medialität

Doris-Alana Draeger
Medium - British Mediumship

Leydenallee 91, 12165 Berlin
030. 766 77 094
stansted@freenet.de
www.spirit-visions.com

Einzelsitzungen

- Jenseitskontakt zur Geistigen Welt
- Intuitive Einzelsitzungen
- Spiritual Assessment Lebensberatung
- Mediale Trainings- und Ausbildungszirkel
- Regelmäßige öffentliche Veranstaltungs- und Demo-Abende
- Spirituelle Heilung

Workshops / Seminare

Wir freuen uns auf Ihren Besuch !



Systemische AugenAufstellung

Miggi Zech

Symptomauflistung, FamilienAufstellung,
Seminare + Einzelarbeiten
Teltower Damm 32, 14169 Berlin
Tel. 0172-3124076
migg@augenauf-berlin.de
Termine: www.augenaufstellungen.de

Regelm. offener Abend: 19h, 20 Euro
• mtl. jed. 2. Di: Praxis Teltower Damm 32
• mtl. jed. 4. Di: Ackerstr. 12, 10115 B.,
im AussichtsReich

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



Kabbala Lebensanalysen

Inge Meyer

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

Die Kabbala Lebensanalyse zeigt
Ihnen Ihre persönliche Lebensanleitung.

Sie erkennen Ihre Lebensziele und
die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.

WINTERANGEBOT:
bis Februar 2020, 28 Euro

NEU:

Ihr persönliches Seelenbild
18 Euro

Was Ihnen Ihre Seele sagen möchte.
Die Darstellung Ihrer Bewusstseins-
Stufen, entwickelt von Hermann Schwyer



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.



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 nähern, 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.



Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

Dipl.Psych. Hella Suderow
Christian Schumacher
Tel. 04165-829484
www.paarweise.info

- **Sexualität & Meditation**
MakingLoveRetreat
nach Diana Richardson
seit 2009

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

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



Emotionsfokussierte Paartherapie

Dipl. Soz. Evelin Peach

Dozentin Kommunikation in Liebesbeziehungen, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Berlin-Wilmersdorf
Tel: 0151-15583644
info@eft-paartherapie-berlin.de
www.eft-paartherapie-berlin.de

Für Konflikte und Krisen im Liebesalltag biete ich eine äußerst effektive Kurzzeittherapie an. Sie stärkt das Erleben von Nähe und Sicherheit in Beziehungen. Negative Muster aus Vorwürfen, Schuldzuweisungen oder Rückzug werden unterbrochen und aufgelöst.

Die meisten Paare brauchen nur ein paar Sitzungen, um sich positiv zu verändern.

Emotional fokussierte Paartherapie ist offen für Beziehungen aller Art. Auch im Einzelcoaching möglich.



Single-Coaching & Paarberatung

Dr. phil. Jochen Meyer

CoreDynamik-Trainer
und -Therapeut
030 – 7790 6127
info@jochen-meyer-coaching.de
www.jochen-meyer-coaching.de

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

Kostenloser Workshop für Singles
am Tag der offenen Tür im Aquariana
am 11.1. um 14:30 Uhr

Selbstbewusst zum neuen Partner!

Das Erfolgs-Training für Singles.
6-monatige Intensiv-Gruppe, Start am
25. 1., Infoabend am 17. 1. um 18 Uhr
im Aquariana



Praxis für Naturheilkunde

Sabine Schroeder

Heilpraktikerin, Krankenschwester,
Gesundheitsberaterin (GGB)
Florastr. 79a, 13187 Berlin
030.3551 2972 | 0152.0486 6011
info@fastenfrenu.de | www.fastenfrenu.de

Reconnective Healing®

- Energiearbeit, für ein Gleichgewicht auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene
- Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungs- und Regenerationskräfte

Life Kinetik®

- Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung macht Spass, macht fit!
- regelm. Kurse für jeden ab 8 bis 99 Jahre

Klassische Homöopathie

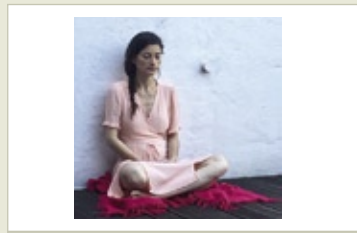
für Säuglinge, Kinder und Erwachsene

Fastenkurse / Intervallfasten

Infoabende und Gruppen

Ernährungsberatung

mit vitalstoffreicher Vollwertkost



Heilung & Entfaltung

Berit K. Schweska

Termine für Heilsitzungen und Beratung
im Zentrum & Fernsitzungen
nach Vereinbarung unter
Tel: 030.41725114, bks@posteo.de,
www.berit-k-schweska.de

Ich begleite Dich bis an die Wurzel Deines Anliegens. Schrittweise oder ganz unmittelbar kann Heilung, in seiner Entsprechung von Ganzwerden, geschehen. In der Entfaltung Deiner Essenz erschließt sich Dir die Möglichkeit, Dein ureigenstes Potenzial zu verwirklichen, und die der Entlassung in ein erfülltes, verbundenes Leben.

Regelm. Meditationen: donnerstags 18:30h
Lauschend in Achtsamkeit und Heil- & Bewusstseinsreisen. Details auf Webseite
Shiatsu-Zentrum, Dachetage
Oranienstr. 163, 10969 Berlin-Kreuzberg

Ausbildung zum Alchemistischen Heiler
Details auf Webseite



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



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:**
Entdecken Sie Ihr verstecktes Potenzial



Naturheilpraxis Ude

Wiebke Ude

Kurze Str. 9
12167 Berlin
Tel. 030-77206744
mail@heilpraxis-ude.de
www.heilpraxis-ude.de

Betrachten - Analysieren - Lösen

- Prozessorientierte Homöopathie
- Astrologische Beratung
- Systemische Aufstellungen
- Darmsanierung
- Ernährungsberatung
- Orthomolekulare Medizin
- Bachblütentherapie
- Schüßler-Salze + Antlitzanalyse

Kurse und Seminare

siehe auf www.heilpraxis-ude.de



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
Stargarder Str. 12 A
Berlin - Prenzlauer Berg
Tel. 030. 44 715 357
www.katja-neumann.de

Schamanische Heilweisen

für kleine und große Menschen,
Tiere und Orte.

- Shamanic Counseling nach Michael Harner
- Seelenrückholung,
- Krafttiere,
- Extraktion,
- Debesetzung
- Regelmäßige schamanische Reisegruppen
jeweils 1x im Monat
samstags und montags
- Workshops
für Anfänger und Fortgeschrittene



Praxis für Körper, Geist und Seele

Sabrina-Alexandra Schumann

Reinkarnationstherapeutin / Heilerin (DGH)
Reiki Großmeisterin,
Kosmetikerin u. Podologin
Melsunger Str. 5 / 14089 Berlin
Tel.: 030-3024624 oder 0172-3003331
E-mail: sabrinasschumann@web.de
Internet: www.sabrinasschumann.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



Ganzheitliches Arbeiten

Deine Heilpraktikerin

Katja Rückstieß

Im Raum für Begegnung und Austausch
Bucher Str. 22 b
13125 Berlin
Tel. 030 - 9700 8202
www.heilpraktiker-berlin-pankow.de

Geistige Ebene

- Hypnose
- Gesprächstherapie
- Aufmerksames, begleitendes Zuhören

Körperliche Ebene

- Physiotherapie
- Pflanzenheilkunde
- Peter-Hess-Klangmassage

Spirituelle Ebene

- Lebendiges Erschaffen (LE)
- Meditationsworkshop

Energetische Ebene

- Reiki
- Chakraarbeit

Seminare



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



Aromatherapie / Kräuterheilkunde

Christina Weber

Berlin-Friedrichshagen
Telefon: 0178-269 75 63
www.christinaweber.berlin
Instagram: Wilde Kräuterfee Berlin

Aromatherapie Intensiv-Kurs

dreimonatige Ausbildung zur Aromapraktikerin
Beginn: 11. Januar 2020
Kosten: 990 Euro oder 5 x 200 Euro

Kräuterkurse

ab Frühjahr 2020

Online-Kräuterkurs

Beginn: 3. Januar 2020
12 Wochen, 280 Euro

Raumnachtsrituale

Alle Informationen und Termine finden Sie auf meiner Webseite.



Qigong, Yoga und Wandern in Griechenland – auf der Halbinsel Pelion

- Ausgezeichnete Kurse
- Traumhafte Natur direkt am Meer
- Workshops Mai – Oktober

Kontakt: Lina Kasviki

0171.8476581; iliohoos@gmail.com

Weitere Infos auf: www.iliohoos.net

- Bei „Iliochoos – der Schule des einfachen Lebens“ erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern die Rückbesinnung aufs Wesentliche.
- Sie werden von dem Wissen unserer erfahrenen Qigong- und Yogalehrer profitieren und unter der griechischen Sonne direkt am Meer wunderbar aufatmen.

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



Praxis – Mensch – Sein

Dovestraße 3b, 10587 Berlin
www.praxis-mensch-sein.de

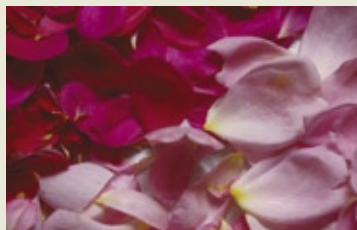
Terminabsprache und Infos:

Di. 11:00 – 12:00 Uhr oder AB
Tel. 0175. 203 60 20

Hedwig Bönsch: Nationalität: Mensch, Beruf: Glücklich-sein, Wohnort: Erde

- Hellsichtige, mediale, humorvolle und spirituelle Lebensberatung / Begleitung
- Cosmogetische Heilerin nach Jana Haas, Gestalttherapeutin

In jeder Heilsitzung stelle ich mich individuell auf die Seele ein, nehme wahr, spüre, höre zu, und gebe die Botschaften der „Geistigen Welt“ ungefiltert weiter. Meine Stärke ist, dass ich neben dem Bewusstmachen und Erkennen, die Menschen unterstütze, das Erfahrene in ihr Leben umzusetzen, um konkret ins Handeln zu kommen. Dies alles geschieht mit Demut, Hingabe und viel Humor.



Möchten auch Sie Ihre Veranstaltungen oder Ihre Arbeit bewerben?

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

Das KGS Berlin Team berät Sie gern.

Fragen Sie auch nach unseren Einstiegsangeboten in dieser Rubrik.



Ausbildung nach dem Bausteinprinzip

Private Ergänzungsschule
Inh.: Isabelle Guillou und
Ralf Barenbrügge, Heilpraktiker
Handjerystr. 22, 12159 Berlin-Friedenau
T. 030.8516838 | 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.** Fussreflexzonentherapie, **7.** Bachblütentherapie, **8.** Traumatherapie, **9.** Coaching/Lebensberatung

06.01. Beginn Crashkurs Heilpraktikerprüfung; **07.01.** Kurs Ausleitungsverfahren und Segmenttherapien; **11.01.** Beginn Heilpraktikerausbildung, **11./12.01.** Intensivwochenende Coaching Werkzeugkoffer; **21.01.** Infoabend HP Psychotherapie; **28.01.** Infoabend Ganzheitliche Massage



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
- Hypnotherapeut
- Spiritual Life Coach
- Gesundheitsberater
- Yoga und Gesundheit:
Yogalehrer, Yogatherapeut, Yoga Nidra,
Meditationslehrer, Ernährungsberater,
Kursleiterausbildung für Kirtan
- Integraler Yogatherapeut
- Massagetherapeut
- Deep Tissue Massage
- Sportmassage
- Schwangerschaftsmassage
- Indische Warmölmassage
- Kräuterstempelmassage



Harmony power - Deine Heilpraktikerschule

Eberswalder Str. 30, 10437 Berlin
Kontaktiere uns jetzt:
Tel. 030 44048480
Whatsapp: +49 177 7687681
info@harmony-power.de
www.harmony-power.de

Unsere Ausbildungen:

Wochenend- oder Vollzeitstudium

- **Heilpraktiker Grundstudium med.**
ab 12 x 199 €
- **HP-Psychotherapie Grundstudium**
ab 12 x 199 €
- **Heilpraktiker Grundstudium komplett**
ab 24 x 197 €
- **Heilpraktiker Studium "Klassik"**
ab 12 x 333 €
- **Heilpraktiker Psychotherapie**
ab 24x x 291 €
- **Gesundheits-, Ernährungs- und
Lebensberater** ab 24 x 289 €

Einzigartig in Berlin:

- **"Harmony power Heilpraktiker" -
Studium** ab 24 x 459 €
Medizin, Psychologie, Psychotherapie,
Naturheilkunde und Huna (Preise bei
Ratenzahlung im Wochenendstudium,
Preise bei Komplettzahlung noch
günstiger!)

Kontaktiere uns und sichere Dir Deinen
Studienplatz - Jetzt!

Huna Praxis Seminar:

Du willst mehr aus Deinem Leben
machen?
Du hast genug von den Fehlern der
Vergangenheit?
Lerne aus dem geheimen Wissen alter
Kulturen.

Ich lade Dich ein:

- Lerne die 2 Schlüssel des "Geheimnisses" kennen.
- Komm mit ins "Aloha-Zeitalter"
- Wende die 7 Grundprinzipien im praktischen Alltag an.
- Lerne das Model der 3 Selbst (Bewusstseinsaspekte) kennen.
- Erlebe wundervolles Heilen
- Heile mit Ho'oponopono Dich selbst und die Welt.



Kinesiologieschule.de

Mandiro Ordyniak (HP)

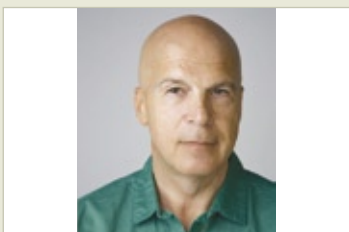
Regionaler Ansprechpartner der DGAK
Stubenrauchstr. 22
12161 Berlin-Friedenau
Tel.: 030.791 16 41
eMail: KINSCHU@web.de
www.kinesiologieschule.de

Kinesiologie: Aus- & Fortbildungen

- Psycho-Kinesiologie 1 – Tools /
Grundkurs: Sa, 25. – 26. Jan.
- Infoabend Kinesiologie/Ausbildung –
In Kontakt mit seinen Körperenergien:
Di, 18. Feb., 19–21 h
- Psycho-Kinesiologie 2 – Gehirntegration:
Fr, 21. Feb., 16h – 23. Feb.
- Touch for Health 1 – Grundkurs:
Sa, 14. – 15. 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 Rahmenbe-
dingungen, auf sehr hohem Niveau Aus-
und Weiterbildungen durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
Infoabende: Di, 14. Jan., 19 Uhr;
Do, 16. Jan., 11 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
Infoabend: Mi, 22. Jan., 19 Uhr
- **EMDR**
- **Schematherapie**

Ausbildung

Europäisches College für Yoga und Therapie. BenefitYoga®-Lehrerausbildungen im Kloster Gerode. wegdermitte.de

Lebensaufgabe. Das Suchen hat ein Ende! Buche jetzt unter Tel: +49-33230-20390 oder www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Shiatsu-Grundkurs 15.+16.2., 125€, Lerne eine entspannende Shiatsu-massage zu geben. Einstieg zur GSD-amerik. Shiatsu-Ausbildung. Kostenfreier Infoworkshop: 14.2., 18:30-20:30 Uhr. Mach mit, gewinne einen Grundkurs. shiatsu-zentrum.de

Weg der Mitte - Gesundheits- und Ausbildungszentrum, Craniosacral-Therapie, BenefitYoga® u. a., wegdermitte.de

www.lehmbaukurse.de, Theorie +Praxis+Kost+Logis von Beatrice Ortlepp im www.der-kastanienhof.de, 399€/3Tage, T. 0178-1987624

Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit / Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): 8-Wochen-Kurs in Berlin (Zehlendorf), 09.02.-29.03., sonntags 18-20.30 Uhr. Weitere Informationen: www.von-moment-zu-moment.de

Akasha-Chronik

Spirituelle Ausbildung zum Akasha-Life®-Medium Reader in den Energien der Neuen Zeit. Sabine Zoll-Fröhlich, Praxis für Energiemedizin, Friedrich-Engels-Str. 166, 13158 Berlin, www.zoll-froehlich.net

Astrologie

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

Zukunftsdeutung leicht gemacht! Professionel, diskret, kompetent. www.kartenlegenberatung.de

Augen-/Sehtraining

Sehtraining statt Brille: 25.-26.01. bei allen Sehschwächen, Firmentraining, Ferien f. d. Augen, Ausbildung-See-Pädagog., Info@NaturlichBesser Sehen.de

Bestattungen

Thanatos Bestattung. Mit allen Sinnen bestatten: sich dem Toten zuwenden, die uralte Totenwache halten, die Trauerfeier selbstbestimmt gestalten, die passenden Trauerrituale finden. 0176-43653260, www.thanatos-berlin.de

Betreuung biete

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

Bonding

Bonding - die Kraft von Beruhigung, Nähe und Halt. Was gesund ist. Was hilft, sich wohl zu fühlen und das Leben zu genießen. Jeden 2. Do/Monat, www.astrid-vlamynck.com, 030-8815251

Coaching

Unzufriedenheit, Liebeskummer, Jobprobleme? Ich finde mit Ihnen Lösungen und stärke Sie mit Methoden der positiven Psychologie. www.onlineberatung-coaching.de

Energie-/Heilarbeit

Energie-Fern-Heilung bei allen physischen, psychischen und spirituellen Problemen möglich. Info und Kontakt unter www.allisone.de oder Tel. 04456-8995733, E-Mail: info@allisone.de

Energiearbeit + Lebenschoreographie. Sie knirschen oder pressen mit den Zähnen? Informieren Sie sich in meiner ganzheitlichen Körperpraxis. www.you-are-the-point.de, Termine unter 030.23616217 auch als Skype-Session.

(Familien-)Aufstellungen

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

Fasten

Fasten sanft mit Ayurveda & Yoga vom 14.-20.2./6.-13.3./03.-10.4. 2020. Im wunderschönen Havelland. Anmeldung bitte bei

Birgit Larisch unter Tel. 0152 5361 5937. Weitere Infos unter www.ayurveda-in-berlin.com

Fastenwandern (Buchinger) auf Teneriffa in ruhig gelegener Finca. Sommerliches Klima & kraftgebende Natur. Körper & Geist entgiften. 08.-14.02./22.-28.02. 2020. Anmeldung und Infos: www.coachingjw-fasten.de

Jin Shin Jyutsu

Die Kunst der Selbsthilfe, Harmonie & Lebensfreude. www.jinshinjyutsu-berlin.de, Tel. 030-37005924

Jobs biete

Arbeiten von Zuhause! über 145 Euro täglich mgl. Jetzt Tel.termin vereinbaren! Kostenlose Videopräsi: www.ReichWieNie.de

Jodeln

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

Kinesiologie

Ausbildung (1-2 Jahre mit Zertifikat) + Fortbildung: Touch for Health, Psycho-K., Brain Gym, NICE u.a. m. M. Ordyniak, T. 030-7911641, www.kinschu.de

Körper(psycho)therapie

Psychosomatik und emotionale Selbstheilung, Anette Dröge, Xantener Straße 6, 10707 Berlin, Tel. 0172-3004511, www.anette-droege.de

ZERTIFIKATSPROGRAMM LABAN / BARTENIEFF BEWEGUNGSSTUDIEN

gestalten
Wochenendformat
erleben Beginn: September 2020
beobachten
verstehen
EUROLAB
Leitung: Antja Kennedy
Telefon: +49 30 52282446
info@eurolab-programs.com
www.eurolab-programs.com

Magie

Ihr Ansprechpartner in Magiefragen aller Art! Selbstmanagement in privaten und beruflichen Lebensbereichen. www.mediummaria.de, Tel. 0201-75948602

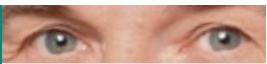
Methoden erlernen

Wahrnehmen mit dem Röntgenblick und Kenntnisse aktualisieren! Frankfurt 21.-22.03.20, Falkensee 28.-29.03.20, Hannover 04.-05.04.20. www.modernegesundheit.com / Tel. ab 14 Uhr 02832-9899017

Partnervermittlung

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

Direkt von Deiner Seele!



LEBENSaufGABE
STEPHAN MÖRITZ

Das Suchen hat ein Ende!

Erfahre Deine Lebensaufgabe bequem an Deinem Lieblingsplatz.

Buche jetzt Deinen Telefontermin unter: +49 (0) 33230-203 90 oder www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

LEBENSaufGABE.de

Psychotherapie

Transpersonale Psychotherapie nach K. Graf Dürckheim. Rosmarie Jäger, Tel.: 030.8122301, www.rosmarie-jaeger.de

Retreats

Du wünschst Dir eine passende und bezahlbare (ab 195 EUR) Auszeit vom Alltag, auf dem Land? Yoga, Meditation, Fasten, Workshops, Massagen, Reiki, Cardreading, Kochworkshop, Aromatherapie. www.yogalieberlin.com

Mantra-Meditations-Dunkelretreat-Gruppe, 17.-26.01. Tiefe Meditationen & spirituelle Prozesse durch Mantrarezeption & Klangschalen in der Dunkelheit. Tiefe Klangerlebnisse bauen kraftvolle positive Schwingungen auf. Intensiver 10-tägiger Seelenrückzug, www.dunkelretreat.de, info@spiritbalance.de, +497841-8392417

Retreat in Indien, 16.-27.2., Entdecke die tiefsten Geheimnisse der Yogis. Sei dabei, wenn wir Shivratri, die kraftvollste Neumondnacht des Jahres zelebrieren. www.spiritbalance.de/indien, info@spiritbalance.de, Tel. +497841-8392413

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

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

Schöner Raum im Sprengelkiez/Wedding, 42m², für We-Seminare und Dauerkurse: Yoga, Tai Chi etc., Material + Teeküche vorhanden, 030-2861 2500

Die Berliner Gruppe der SRF (gegründet von P. Yogananda) sucht für ihre Meditationen Gewerberäume ab 100 qm zur Miete oder zum Kauf. info@srf-berlin.de, Tel: 030.6928737

Schamanismus

Einen indianisch-schaman. Weg d. Kraft gehen. 21.-23.2. offenes Einführungs-WE. Schule f. angewandtes schamanisches Wissen, www.skwanesie-lodge.de

Schwitzhütte

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

Shiatsu

Berliner Schule für Zen Shiatsu, Aus- und Weiterbildung seit 1997, GSD-angelernt. www.zen-shiatsu-schule.de, 030.32662832

Sei-Ki – die Essenz des Shiatsu! Sei-Ki führt ihre Lebensenergie zurück zur ursprünglichen Balance u. aktiviert die Selbstregulation. Info und Buchung unter www.seiki-berlin.de

Singen

Gesangsunterricht in Kreuzberg oder Online, Einzelcoaching, Kleingruppen, Intensivkurse: www.stimme-und-erfolg.de

Tai Chi

Tai Chi Kineo in Schöneberg, Fortlaufende Gruppen, mittwochs und freitags, www.taichikineo-berlin.de, Tel. 01578-9617912

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

Tarot

Tarot readings in English. Re-connect with your inner truth. Experienced reader. Robert. Neukölln. Tel. 0157-368 88428

Tierkommunikation

Tierkommunikation zur Lösung von Verhaltensproblemen bei Haustieren. Infos und Terminvereinbarung: Brigitte Sand HP, Tel. 01590-3014669

Werbung

Bewerben Sie Ihre Angebote, Veranstaltungen, Produkte, (Heil-)Praxen oder anderes auf www.kgsberlin.de/anzeige-schalten.

11.1. Samstag

15:30-16:15h Faszien und seelische Verletzungen. PostFascialTechnik (PFT)® - manuelle Faszibehandlung. Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d. www.RalfWelti.de

22 Jahre Aquariana

Tag der Offenen Tür

Sa, 11. Januar 14:00-19:00

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

17.1. Freitag

18:30-20:00h Alexandertechnik-Einführungskurs: Stimme und Präsenz. Erfahren Sie mehr über Ihre Stimme und wie Sie diese kraftvoller einsetzen können. Alternativtermin: 24.1. / Beginn 10-teiliger Kurs: 31.1. / Tel. 030.8131040, wegdermitte.de

14.2. Freitag

18:30-20:30h Wir laden herzlichst ein zum kostenfreien Shiatsu-Infoworkshop, Einführung in die Shiatsu-Behandlung mit Infos zur Ausbildung. Mach mit und gewinne einen Shiatsu-Grundkurs. shiatsu-zentrum.de, 030.6151686

17.2. Montag

19:15h Faszien, ein Schlüssel zur Gesundheit? PostFascialTechnik (PFT)® - manuelle Faszibehandlung. Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d. www.RalfWelti.de

20.2. Donnerstag

19:00-21:00h Die Lehren der Großen Weißen Bruderschaft - eine Einführung, Ort: Wechselstraße 38, 12045 Berlin-Neukölln, Um Anmeldung wird gebeten, Eintritt frei! 0152-03298110, tisonkaskay@yahoo.de

21.2. Freitag

18:30-16:00h Einen indianisch-schamanischen Weg d. Kraft gehen. Offenes Einführungs-Wochenende. Schule f. angewandtes schamanisches Wissen, www.skwanesie-lodge.de

Kleinanzeigen schalten Sie bequem im Online-Formular auf www.kgsberlin.de/anzeige-schalten

Anzeigenschluss für KGS März/April ist der 10.02.2020

Fang an, dich selbst zu akzeptieren, mitsamt deinen Schwächen, deinen Mängeln, mit allem, was dir missglückt ist. Verlange nicht von dir, perfekt zu sein. Osho



Das KGS-Berlin-Team wünscht allen Lesern und Kunden ein gesundes und glückliches Neues Jahr 2020.



Spirituelle und mediale Ausbildung mit Zertifikat

Verstehen Sie sich als Botschafter der *Jenseitigen Welt*? Bauen Sie Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und in die *Jenseitige Welt* auf. Lernen Sie mit den Energien zu arbeiten. Entwickeln Sie Ihre Hellsinne, wie z.B. das Hellsehen oder Hellfühlen. Arbeiten Sie mit Trance. Verbessern Sie die Qualität Ihrer Medialität durch zielgerichtete Anleitung. Verstärken Sie die Verbindung zur *anderen Welt* in Demonstrationen und Einzelsitzungen.

2-Jahres-Ausbildung an 12 WE (Zusätzliche Übungsmöglichkeiten werden ebenfalls angeboten.) in der ...

Berliner Schule der Englischen Medialität mit Eva Ullrich (Medium und spirituelle Lehrerin) und international bekannten englischen Medien.

Info und Anmeldung:
Seelenheilung Eva Ullrich
Tel. 0172.1660437
seelenheilung@email.de
www.seelenheilung-Ullrich.de

**Neu
2020**



Gran Canaria: 19.–26. März 2020

WIR ...

gehen auf Entdeckungsreise zu DIR selbst – raus in die Natur ...

mit Singen, Trommeln, Malen, Bewegen, Spielen, Lernen, Forschen, Wandern und zu Rate sitzen.

Wir Frauen werden unser Zusammen- sein auf Mutter Erde mit viel Freude feiern.

Neugierig?
Lust auf ein neues Abenteuer?

Anfragen und Infos per e-mail unter:
monikawanner@web.de

Schwerkraft hin oder her.
Es lebe der Leichtsinn!

Sonaryoga ist der achtsame Einsatz von StimmKlang auf Körper, Geist & Seele.

Jenseits von musikalischem Anspruch erfährst du die transformierende Kraft deiner Stimme und trittst aktiv in Resonanz mit Wohlbefinden, Gesundheit und Wachstum.

kommende Workshops in Berlin:

Chakras intensiv 5.1.

Chakra-Balancing Introabend 15.1./29.1./12.2.

Das schwingende Hirn 19.1.

The Tantra of Sound 9.2.

Das 3. Ohr - Selbstheilung durch Stimme 21.-23.2.

www.sonaryoga.de



WIEDER
GLÜCKLICH
im
JOB

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



Dein Seminar auf Mallorca!



Traumhafte Seminarfinca zu mieten – mit Pool direkt am Meer.

Mehr unter:
www.FincaSesFigueres.com

Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!



Der Wasserwirbler

Nur **35 €**

www.wellnesswirbler.de



Hergestellt in Deutschland
Kupferfrei



wasserkontor.de



gesund & lecker trinken
lassen Sie sich beraten

Bötzowstr.29 ☎44737670
Mo-Fr 10-13 & 14-19 Uhr Sa 10-18 Uhr

Wasser, Luft und Erde gehören zu den Elementen des Lebens. Lasst sie uns in ihrer Reinheit bewahren.

Es gibt keinen Weg zum Glück.
Glücklich sein ist der Weg.



LOTUS LOUNGE
CAFE | RESTAURANT | SHOP




**NEU: BESTELL-
BUCHHANDLUNG**

Bis 15:30 Uhr bestellen, am nächsten Tag abholen.

Tel. 030.23.25 50 60
lotuslounge@rigpa.de

Im buddhistischen Zentrum Dharma Mati
Soorstraße 85, 14050 Berlin
WWW.LOTUS-LOUNGE.DE

KGS vergriffen?

Gerne können Sie unser Magazin bestellen und gleichzeitig die redaktionelle Arbeit des Teams "KGS Berlin" mit einem Jahres-ABO mit 6 Ausgaben für nur 15 Euro unterstützen.

Wir senden Ihnen jeden zweiten Monat die aktuelle Ausgabe per Post zu.

Melden Sie sich unter:
mail@kgsberlin.de



Lass es mit Liebe geschehen

Ein einzigartiger Ansatz, um Ängste und Probleme verblüffend leicht zu lösen, selbst in einer Zeit voller Umbrüche und Herausforderungen, brauchen wir uns von unseren Ängsten und Sorgen nicht aus der Bahn werfen zu lassen: Basierend auf den spirituellen Grundsätzen von »Ein Kurs in Wundern« führt uns Debra Landwehr Engle in zehn einfachen Schritten dazu, uns selbst und andere liebevoll und voller Vertrauen anzunehmen. Indem wir uns jeden Tag ganz bewusst



dafür entscheiden, dem Weg der Liebe und Akzeptanz zu folgen, lösen wir unsere egobasierten, blockierenden Ängste auf und finden zu ungeahnter innerer Freiheit.

Debra Landwehr Engle: Lass es mit Liebe geschehen – Zehn einfache Schritte, die dein Leben verwandeln. Inspiriert von »Ein Kurs in Wundern«, Ansata 9.2019, 224 Seiten, 16 Euro

Erziehung prägt Gesinnung

Überall in der westlichen Welt macht sich der Rechtspopulismus breit. Der



Kinderarzt und Familienexperte Herbert Renz-Polster macht sich auf eine

kluge Spurensuche. Er wird fündig: in den Kinderzimmern. In jedem, der nach Abgrenzung, Härte und neuen Autoritäten schreit, entlarvt der Autor ein verunsichertes, in seinem Drang nach menschlicher Anerkennung allein gelassenes Kind. Ein bestimmter autoritärer Erziehungsstil geht in allen Kulturen einher mit Anfälligkeit für populistische Botschaften. Unsere gesellschaftliche Verantwortung liegt in den Kinderzimmern: Das Familienklima von heute wird das politische Klima von morgen sein. Eine überzeugende gesellschaftliche Analyse, bei der das leise Frösteln nicht ausbleibt.

Herbert Renz-Polster: Erziehung prägt Gesinnung. Wie der weltweite Rechtsruck entstehen konnte – und wie wir ihn aufhalten können. Kösel 3.2019, 320 Seiten, 20 Euro

Die Kraft der Acht

Wenn eine kleine Gruppe von Menschen ihre Intention auf ein bestimmtes Ziel fokussiert, entsteht eine machtvolle kollektive Dynamik, die Krankheiten



heilen, Beziehungen kitten und sogar neuen Lebenssinn vermitteln kann. Die 10 Jahre andauernden Experimente und Studien der Autorin belegen, dass durch den »Spiegel-Effekt« die heilenden Energien nicht nur auf den Empfänger wirken, sondern auch auf diejenigen, die sie aussenden. Lynne McTaggart erläutert die wissenschaftlichen und spirituellen Hintergründe dieses Phänomens und gibt eine umfassende Anleitung, um diese »Schnellstraße zum Wunder« selbst zu erfahren.

Lynne Mc Taggart: Die Kraft der Acht – Wie die Intention einer kleinen Gruppe unser Leben heilen und die Welt verändern kann. Trinity 10.2018, 352 Seiten, 25 Euro.

Über Anstand in schwierigen Zeiten

»Wir haben uns schon an zu vieles gewöhnt, an einen rauen, unverschämten Umgangston, Shitstorms, Beleidigungen, Lügen, an eine Maßlosigkeit im Urteil über andere. Die



grundlegenden Regeln menschlichen Anstands stehen infrage. Aber was ist das eigentlich genau: Anstand?« In seinem neuesten Bestseller erkundet Axel Hacke einen schillernden, für manche vielleicht altmodischen, und doch verblüffend aktuellen Begriff. In lockerem Plauderton und mit anregenden Bezügen auf Philosophie und Literatur führt er aus, was im Zusammenleben der Menschen heute zunehmend fehlt. Ein hochaktuelles Buch über die alte, immer wieder neu zu stellende Frage: Wie lebt man richtig, mit sich selbst und mit anderen? Axel Hacke lebt als Schriftsteller und Kolumnist des »Süddeutsche Zeitung Magazins« in München. Er gehört zu den bekanntesten Autoren Deutschlands, seine Bücher sind in zahlreiche Sprachen übersetzt.

Axel Hacke: Über den Anstand in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wir miteinander umgehen. Goldmann 10.2018, 192 Seiten, 10,00 Euro

Spirituelle Meisterschaft

Der Autor OM C. Parkin bietet tiefgründige Anleitungen für den ernsthaft interessierten Menschen des spirituellen Weges an. Präzise und mit unbestechlicher Unterscheidungskraft beschreibt er unter anderem die kollektiven „Löcher“ in der Entwicklung des abendländischen Bewusstseins und mit welch gravierenden Missverständnissen ein Suchender deshalb zu

rechnen hat. Missverständnisse und Unwissenheit darüber, was ein spiritueller Meister überhaupt ist, wie die



Natur des Inneren Weges beschaffen ist und was unter wahren Menschsein, Heilung und Wachstum eigentlich zu verstehen ist.

OM C. Parkin: Spirituelle Meisterschaft – Lehrer und Schüler auf dem inneren Weg. Advaita Media 5.2019, 358 Seiten, 24 Euro

Hinfallen und Aufstehen

Wie konnte mir das nur passieren!? Nur allzu oft fühlen wir uns schuldig, beschämt oder als Opfer, wenn wir an etwas scheitern oder falsche Ent-



scheidungen getroffen haben. Dabei verkennen wir, dass gerade Fehler wertvolle Trittsteine für unsere innere Entwicklung sein können. Die Autorin gibt vielfältige Anregungen, wie wir Fehlerfreundlichkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl entwickeln können, um letztlich gestärkt aus schmerzlichen Erlebnissen hervorzugehen.

Heike Mayer: Hinfallen und aufstehen – An Fehlern wachsen. Buch aus der Reihe: Acht-sam leben, beim Verlag Scorpio 5.2019, 112 Seiten, 7,99 Euro

Wenn Frauen zu viel spüren

Hochsensible Frauen verfügen über eine erweiterte Wahrnehmung, ausgeprägte Empathie, Intuition und Kreativität. Andererseits achten sie oft zu wenig auf ihre eigenen Bedürfnisse und grenzen sich nicht genügend ab. Deshalb sind sie anfällig dafür, in Beziehungen ausgenutzt zu werden oder an Burn-out oder Depression zu erkranken. Dieser Frauen-Ratgeber zur Selbsthilfe bietet viele Übungen zur Selbstreflexion. In einem Sensitiv-Test



am Anfang des Buchs können Frauen checken, wie ausgeprägt ihre Hochsensibilität ist und welche Lebensbereiche besonders betroffen sind. Ermutigende Geschichten anderer hochsensibler Frauen, geführte Meditationen, Märchen und die Verbindung mit uraltem weiblichem Wissen helfen, eine authentische Selbstliebe zu entwickeln. Die Leserin wird Schritt für Schritt durch den eigenen Entwicklungsprozess geführt und lernt ihre vermeintliche Schwäche als große Stärke zu erfahren.

Sylvia Harke: Wenn Frauen zuviel spüren – Schutz und Stärkung für Hochsensible, Knauer Menssana 9-2017, 288 Seiten, 18 Euro.

Du musst nicht perfekt sein

Seien wir ehrlich: Haben wir nicht alle das Gefühl, »besser« sein zu müssen? Was wir haben und wer wir sind, scheint nie gut genug. Und so jagen wir ständig einem Phantom nach, das uns vollkommene Erfüllung verspricht ... Mit Charme, erfrischender Klarheit und einfachen Übungen und Meditationen zeigt Mark Van Buren, wie wir erkunden, wer wir wirklich sind – und wie wir uns selbst aus ganzem Her-

zen lieben und akzeptieren können. So führt er uns zu der befreienden Erkenntnis: Wir müssen uns nicht ver-



biegen und endlos mühen, um perfekt zu sein. Alles, was wir zum wahren Glücklich-sein brauchen, ist bereits in uns und wartet darauf, entdeckt zu werden. Jederzeit!

Mark Van Buren: Du musst nicht perfekt sein, nur glücklich. Buddhistische Wege in ein erfülltes Leben. Lotos 9.2019, 208 Seiten, 16 Euro

Salzlos genießen ...

Mehr Aroma, weniger Salz: Kreativ würzen kann jeder lernen! Entdecken Sie Gewürze, die den Geschmack ähnlich wie Salz intensivieren: Kardamom akzentuiert süße Aromen, Ingwer unterstreicht frische Noten. Eine Prise



Liebstöckel, ein Hauch Knoblauch oder etwas Vanille ersetzen Speisesalz und verwandeln ein alltägliches Gericht in etwas, von dem Ihre Freunde schwärmen werden! SVH-Meisterkoch Michel Hanssen geht es beim Kochen um Genuss und um das Spiel mit Aromen. Nach einem Herzinfarkt darf er kein Salz mehr verwenden. Deswegen entwickelte er eine völlig neue Art zu kochen: reine Natur, berstend vor

Aromen. Seine salzarmen Rezepte sind für jeden Koch-Fan geeignet: egal ob Sie an eine salzarme Diät gebunden sind oder sich einfach bewusster und gesünder ernähren wollen! Ein Kochbuch, bei dem Sie buchstäblich auf den Geschmack kommen werden!

Michel Hanssen: Salzlos genießen mit Kräutern und Gewürzen. Rezepte mit aromatischen Alternativen zu Salz. LV Verlag 10.2019, 192 Seiten, 22 Euro

Geben Sie Bakterien und Viren keine Chance

Können wir das Risiko, einen Infekt zu bekommen, beeinflussen? Die Antwort lautet Ja, beziehungsweise: Wir können das Risiko signifikant verringern. Das



gilt nicht nur für den akuten viralen oder bakteriellen Infekt, sondern auch für schwerwiegendere Erkrankungen, die mit einer Fehlfunktion des Immunsystems zusammenhängen. Dr. Karsten Krüger zeigt, welchen Einfluss Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement haben und wie psychische Aspekte auf die Immunabwehr wirken. Ein praktischer Ratgeber mit zahlreichen Tipps und Möglichkeiten, die Empfehlungen im täglichen Leben umzusetzen.

Dr. Karsten Krüger: Geben Sie Bakterien und Viren keine Chance! Mit einem starken Immunsystem gesund durchs Leben. Scorpio 1.2019, 160 Seiten, 16 Euro

Die Kabbala Lebensanalyse

In diesem Set offenbart der Lebensbaum über die Umsetzung in ein persönliches Energiebild die Lebensziele und Lernaufgaben, also den Entwicklungsweg eines jeden Menschen. Die Kabbala wird hier als Beschleuniger und Transformationskraft auf dem Weg

zur Selbstverwirklichung eingesetzt. Dabei ist die Kabbala einzig Anregung – der Erkennende ist der Mensch, der das Erkannte bewusst und im Einklang mit seinem Selbst umsetzt. Die Auto-



ren Hermann Schwyer und Marianne Scherer begegneten sich über ihr gleichermaßen großes Interesse an der Kabbala, wobei sich dann Marianne Scherer vornehmlich um die Umsetzung des Handbuchs und die Entwicklung der Idee für die Karten kümmerte. Hermann Schwyer brachte seine jahrelange Erfahrung in die Ausgestaltung des Programms mit ein.

Hermann Schwyer, Marianne Scherer: Die Kabbala Lebensanalyse – Das Energiebild unseres Lebensweges. Windpferd 3.2019, 4. Auflage, Kartenset mit 22 Karten, 176-seitigem Buch und Online-Berechnungsprogramm, 27,95 Euro

Innen gut, alles gut

Gundi Zimmermann hat mit „Innen gut, alles gut!“ einen humorvollen Leitfaden zur Heilung des inneren Kindes verfasst.



Mit Hilfe der Geschichten aus dem Leben kommen beim Lesen des Ratgebers Leichtigkeit und ein besseres Lebensgefühl auf. Die Psychologin schrieb bereits Sketche für eine TV-Reihe mit Hape Kerkeling und bringt auch die Lachmuskeln des Lesers in Aktion.

Gundi Zimmermann: Innen gut, alles gut – Ein lebendiger Leitfaden für mehr Freude im Leben, Windpferd 11.2018, Format 16x16 cm, 304 Seiten, 18,95 Euro.

Buchhandlungen

(mit KGS-Magazin-Auslage)

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

Mondlicht Buchhandlung
Oranienstr. 14, 10999 Berlin-
Kreuzberg, T. 030-6183015
www.mondlicht-berlin.de

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

Weitere Buchhandlungen:
siehe auf www.kgsberlin.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
Verteilung: 16.000 Exemplare

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

Redaktion:
030. 6120 1602
redaktion@kgsberlin.de

Anzeigen:
030. 6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen:
030. 6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

KGS Berlin erscheint 2-monatlich.

Eingabeschluss nächste Ausgabe:

März/April

Redaktion: 10.02.2020
Kleinanzeigen: 10.02.2020
Großanzeigen: 13.02.2020

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion wieder. Die Veröffentlichung von Terminen und Veranstaltungsorten erfolgt ohne Gewähr.

© 2020 Körper Geist Seele Verlag
Es gelten unsere Geschäftsbedingungen und Anzeigenpreise laut Preisliste von 9-2019 auf www.kgsberlin.de

* Stand im Dezember 2019



Du brennst für Psychologie? Komm zur arche medica.

Jetzt kostenlosen Infoabend zu Deinem
Wunschthema sichern.

Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie

Mit unserem ganzheitlichen
Konzept aus
Prüfungsvorbereitung,
Coachingausbildung und
Psychotherapie machen wir
Dich zum praxisreifen Profi.

hapedoo Lern-App

Mit unserer App wird Deine
Prüfungsvorbereitung so bequem
wie noch nie:

Lass Dich abfragen, spiele
Quizrunden mit echten
Prüfungsfragen und trete gegen
Deine Mitschüler an.

Ressourcenorientierte Psychotherapie

Die Ressourcenorientierung
löst Probleme, anstatt nur
über sie zu sprechen.

Neben dem Handwerkszeug
eines erfolgreichen, gefragten
Therapeuten bilden wir auch
Deine Therapeuten-
Persönlichkeit aus.

Traumatherapie

Lerne, belastende Muster zu
erkennen und aufzulösen -
achtsam und kompetent.

Arbeite mit posttraumatischen
Belastungsstörungen,
behandle komplexe
Traumafolgen und erreiche
Dein Gegenüber mit EMDR &
Hypnotherapie.

Deine Termine

21. Januar: Infoabend
Heilpraktiker Psychotherapie

25. Februar: Ausbildungsbeginn
Heilpraktiker Psychotherapie

3. März: Infoabend
Ausbildung Traumatherapie

6. März: Ausbildungsbeginn
Ressourcenorientierte Psychotherapie

3. Juni: Ausbildungsbeginn
Traumatherapie

Details, Videos, Audio-Interviews
und Anmeldung unter:
archemedica.de/psyche



Handjerystraße 22
12159 Berlin-Friedenau

030-851 68 38
schule@archemedica.de

www.archemedica.de



ARCHE MEDICA, Akademie für
Heilpraktiker GbR
Fürstenstraße 22, Berlin
4,9 ★★★★★



5.0
Bewertet auf der Skala von 5.0
Personen

THOMAS YOUNG

Herzlehrer · Bestsellerautor · Mystiker



3 H WORKSHOP – ZIRBELWIRBEL

ZIRBELWIRBEL – Aktiviere Deine Meisterdrüse!

Erlebe in diesem intensiven 3 H Workshop die Aktivierung Deiner Zirbeldrüse! Herzlehrer & Bewusstseinsforscher Thomas Young wird dazu anleiten, mit einer Fülle von neuen Übungen und Meditationen, die Zirbeldrüse der Teilnehmer zu erwecken. Die aktivierte Zirbeldrüse wirkt als Tor in mystische Dimensionen des Seins. Zurzeit findet ein weltweites Erwachen der Zirbeldrüsen statt und die damit einhergehende Meisterung ihrer Kräfte. Werde Teil dieser evolutionären Bewegung der Menschheit und schenke ihren Segen weiter!

14.02. | Fr 19-22 | Zeit und Raum | BERLIN

Ticket € 60 | Grunewaldstraße 19, Berlin

WE SEMINAR – SEELENBEBEN

SEELENBEBEN – Die Herzerleuchtung

Erfahre die höchste Freisetzung Deiner Seelenkraft! Weit über den gleichnamigen 3 H Workshop hinaus werden wir mit neuen Übungen/ Meditationen, das Herz-Zentrum der Teilnehmer zum Leuchten bringen. Es werden hoch wirksame Werkzeuge eingesetzt, die sonst nur auf längeren Retreats zum Einsatz kommen. Herz-Arbeit zeichnet sich aus durch grosse Bewusstseinstiefe und die radikale Präsenz der Mystiker. *“Erleuchtung ist kein Fernziel, sondern eine nahbare Erfahrung, die jedem Menschen möglich ist. Lassen wir gemeinsam die Seelen erbeben!”*

15.+16.02. | Sa + So | Zeit und Raum | BERLIN

Ticket € 350, Frühbucher 320, Grunewaldstr. 19

Endlich! Neuauflage des Bestsellers! MITREISSENDES SEELENBUCH



Eine Einladung an alle Menschen, die ihrem Herzen folgen und ihren Lebenstraum verwirklichen wollen. Am Beispiel seines eigenen Weges zeigt Thomas Young, wie wir Kurs nehmen auf innere Freiheit, Bewusst-

heit und Lebensfreude. Dabei gewährt er faszinierende Einblicke in den Entwicklungsweg eines spirituellen Lehrers und führt uns hin zum Erwachen des eigenen Herzens.

Jetzt überall bestellbar!

COMING UP ...

RETREATS 2019/20

28.12 - 02.01. Schenna/Südtirol Dez '19
MOMENTUM STARTIME - Silvester-Retreat

08.03. - 18.03. Hawaii/Captain Cook Mär '20
DREAMTIME - Wale, Delphine, Vulkan, Kraftplätze

04.04 - 12.04. Arizona/Sedona Apr '20
MYSTICAL ARIZONA - Vortex-Healing, Soul Walks

08.06. - 18.06. Ortasee/I Jun '20
SACRED HEART - Herzeinweihung SOLD OUT

20.06. - 30.06. Ortasee/I Jun '20
SACRED HEART - Herzeinweihung 2. TERMIN

31.07. - 08.08. Pyrenäen/Frankreich Aug '20
MARIA MAGDALENA - Sacred Journey, Katharer

Tickets und weitere Eventdaten unter:

www.thomasyoung.com

info@thomasyoung.com | 07563 . 915 355