



KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN | www.kgsberlin.de

KGS

Zurück zum mensch- lichen Maß

Das Charisma der Null

Eine Neue Ordnung

**Die Kunst,
glücklich zu sein**

**Himmlische
Konstellationen 2021**

Selbstdenken
ist der
höchste Mut.

Wer wagt,
selbst zu
denken,
der wird auch
selbst handeln.

Bettina von Arnim

**1/2
2021**

KGS
seit
1994
Gratis

NEUES JAHR NEUE ERFAHRUNG NEUE ENERGIE!

Stagnation?
Bekomme die Göttliche
Verbindung zum Höherem Ich -
Erfahre Dich neu!

INFO: www.potok-experience.com

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 GEHT UM GLÜCK, ERFOLG, GESUNDHEIT.

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

Termine nach Vereinbarung!
Mediale Beratung, Hilfe und Heilung
über jede Distanz.

Firmensitz:
Kurfürstendamm 132a · D-10711 Berlin
Phone: +49 (0)162 20 831 82
Mail: info@lucas-scherpereel.com
www.lucas-scherpereel.com

Inhalt

Filmtipps 4
Infoartikel 7

Artikel zum Thema und mehr ...

- 8 **Himmlische Konstellationen 2021**
Markus Jehle
- 12 **Das Charisma der Null**
Wolf Sugata Schneider
- 14 **Eine neue Ordnung**
Björn Geitmann
- 18 **Fasst neue Entschlüsse:
Werdet zu dem, was Ihr sein wollt.**
Paramahansa Yogananda
- 20 **Die Kunst glücklich zu sein**
Sri Sri Ravi Shankar
- 22 **Rituale zur geistigen und inneren
Reinigung** – Birgit Larisch
- 24 **Rituale für die Seele**
Beate Fritsch
- 28 **Ayni – Der heilige Austausch**
Annette Assmy
- 31 **Liebe installieren**
Autor unbekannt
- 32 Astroservice
- 44 Lesen & Hören

Regelmäßige Rubriken

Angebote – Termine & Events 34
Katalog – Wer macht Was 36
Kleinanzeigen 42
Impressum 46

Coverbild: © Katikam_AdobeStock

Körper Geist Seele Verlag

Briefpost an:
Hohenzollerndamm 56, 14199 Berlin
mail@kgsberlin.de, www.kgsberlin.de

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



HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

WINTER IN STELLSHAGEN

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
- einem Heißgetränk nach Wahl
- täglich freie Fahrradnutzung
- der Nutzung des Saunahauses

Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 282€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 466€ im DZ, 29.11. bis 18.12.20 & 03.01. bis 29.01.21, 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



maona.tv
coming home.

Der TV-Sender mit Sinn.

maona.tv

WALD

HOMES

14 TAGE gratis testen!

www.maona.tv



MORGEN GEHÖRT UNS DIE WELT

Es sind Kinder aller Herren Länder, und sie kämpfen für ihre Überzeugungen und eine bessere Zukunft. Sie heißen José Adolfo, Arthur, Aïssatou, Heena, Peter, Kevin und Jocelyn. Obwohl sie Kinder sind, haben sie ihren Blick geschärft für das, was um sie herum nicht stimmt. Ob Umweltverschmutzung oder fehlende Schulbildung, Obdachlosigkeit oder Kinderehen – sie lassen sich von keinem sagen, dass sie zu klein, zu machtlos oder zu unwissend sind, um gegen die allgegenwärtigen Ungerechtigkeiten zu kämpfen. Die Zustände, unter denen sie leben, mögen beängstigend sein, doch ihr Lebensmut und ihr untrügliches Gefühl für Gerechtigkeit sind stärker. Woher nehmen diese Kinder den Mut, aufzubegehren? Woher kommen ihre Ideen, die so erstaunlich wie unkonventionell sind? Mit ihrer unglaublichen Charakterstärke und ihrem Mut schaffen es die Kinder, Erwachsene zu überzeugen und in ihnen Unterstützer zu finden. Regisseur Gilles de Maistre (*MIA UND DER WEISSE LÖWE*) gibt diesen bemerkenswerten Kindern mit seinem Dokumentarfilm eine Plattform.

Eine neue Generation kleiner Revolutionäre wächst heran. Den unbedingten Willen der Kinder, die Welt zu verändern, mitzuerleben, ist anrührend und inspirierend zugleich. Gilles de Maistre weiß diese Kraft, diese Fröhlichkeit und Energie der Kinder in seinen wunderbaren Bildern einzufangen. Ein Film, der Pflicht sein sollte für alle, die schon resigniert haben. Und für alle anderen natürlich auch.

Dokumentarfilm: Morgen gehört uns die Welt. Frankreich 2019, Regie: Gilles de Maistre, Kinostart für 2021 geplant, Bilder: © Neue Visionen Filmverleih

MARTIN EDEN

Als sich der Matrose Martin Eden in die großbürgerliche Elena Orsini verliebt, merkt er bald, dass sein Charme allein nicht reicht, um ihr Herz und das ihrer Eltern zu erobern. Ungestüm beginnt er, seine bescheidene Bildung zu erweitern. Er liest jedes nur verfügbare Buch, lernt, und das Schreiben wird seine Leidenschaft. Kaum einer glaubt an ihn, selbst Elena verfolgt seine Arbeit mit nachsichtiger Herablassung. Das ändert sich erst, als Martin Eden den Bohemien Russ Brissenden kennenlernt, der das ungeheure Talent des radikalen Individualisten erkennt.

Regisseur Pietro Marcello hat Jack Londons autobiografisch gefärbten Roman ins Neapel des frühen 20. Jahrhunderts versetzt und werbet seine Rise-and-Fall-Geschichte mit den politischen Prozessen Europas in einer bildgewaltigen Textur, die Neapel so spürbar werden lässt, wie man es bisher nur von Elena Ferrante kannte. Hauptdarsteller Luca Marinelli wurde in Venedig 2019 als Bester Schauspieler ausgezeichnet.

Film: Martin Eden. Italien / Frankreich / Deutschland 2019, Regie: Pietro Marcello, Besetzung: Luca Marinelli, Jessica Cressy, Denise Sardisco, Vincenzo Nemolato, Carmen Pommella und Carlo Cecchi, geplanter Kinostart im April 2021, Bilder: © Piffel Medien



BIS WIR TOT SIND ODER FREI

„Wir werden alles ändern. Alles.“ Die kämpferische Anwältin Barbara Hug (Marie Leuenberger) will das Schweizer Justizsystem der frühen 1980er-Jahre von Grund auf umkrempeln. Sie vertritt rebellische Links-autonome wie das Punkmädchen Heike (Jella Haase) und nutzt das Gericht als Bühne, um auf die Missstände eines rückständigen Strafrechts aufmerksam zu machen. Eines Tages sucht der Industriellen-Sohn und Berufskriminelle Walter Stürm (Joel Basman), gerade mal wieder aus dem Gefängnis geflohen, ihren Rat. Der charismatische Stürm widerspricht allen Regeln, lebt bedingungslosen Egoismus und gerät dabei immer wieder mit dem System aneinander. Nicht nur Heike verfällt seinem schelmischen Charme, auch Barbara fühlt sich zu ihrem Mandanten hingezogen. Als der „Ausbrecherkönig“ erneut im Knast landet, kommt er in Isolationshaft. Und ausgerechnet Stürm wird in linken Kreisen und in der Jugendbewegung zum Symbol für Freiheit und die Würde des Einzelnen – und damit zum Idol einer ganzen Generation. Der Film basiert auf wahren Begebenheiten.

Film: Bis wir tot sind oder frei. Regie: Oliver Rihs, Buch: Dave Tucker, Oliver Rihs, Norbert Maass, Ivan Madeo, Oliver Keidel, Darsteller: Joel Basman, Marie Leuenberger, Jella Haase u. a., geplanter Kinostart im Mai 2021, Bilder: © Philippe Antonello / Port au Prince Pictures

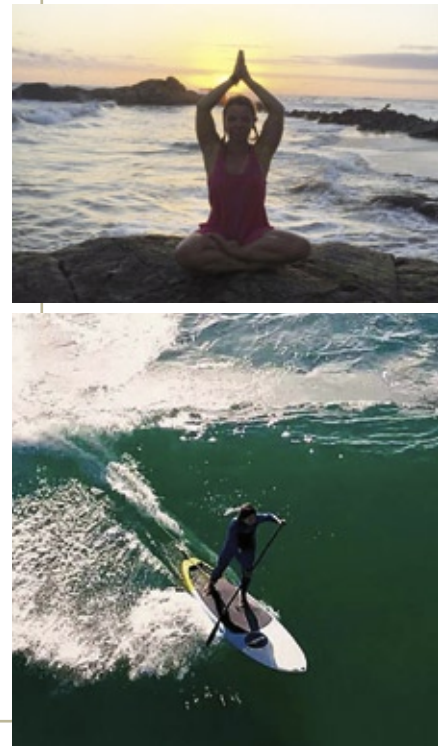


AUFGEBEN IST KEINE OPTION. BETTY WOULD GO

Die lebensfrohe Hamburgerin „Betty“ – Bettina Kohl fühlte schon als kleines Kind auf dem Wasser pudelwohl. Was mit Segeln und Windsurfen begann, führte zum Stand-Up-Paddling und letztendlich dazu, dass sie bis dato dreimal auf dem Siegerpodest bei den Deutschen SUP-Wave-Meisterschaften stand. Eigentlich hätte sich die gerade 1,51-Meter große Powerfrau das alles schon deutlich früher gewünscht und nicht erst mit 50 Jahren. Es kam aber nicht dazu, die Prioritäten änderten sich und ihre Träume aus Kindestagen wurden erst mal hinter die Familie und dem Job gestellt.

Das Surfen aber konnte sie nie sein lassen und wann immer es ging, rannte sie mit ihrem Surfbrett in die Wellen. 2017 schaffte es Betty, sich mit 51 Jahren für die SUP-Wave-Weltmeisterschaften in China zu qualifizieren, ihr großer Traum war auf einmal Realität geworden. Freude hatte sie aber zunächst nur wenig, denn im gleichen Jahr traf die Familie ein schwerer Schicksalsschlag. Plötzlich war Unsicherheit da, ihr Leben begann bedrohlich zu schwanken, als würde sie die Kontrolle über ihr Surfbrett verlieren. Betty hatte aber ihr Ziel vor Augen, im emotionalen Sturm erkannte sie, dass die kommende Welle ihre große Chance ist. Zusammen mit der Familie macht sie sich auf in das Land der Mitte, um an der SUP-Wave-Weltmeisterschaft teilzunehmen, ein turbulentes Abenteuer beginnt.

Filmtipp: Betty Would Go. Ride waves – Surf life – Save the ocean! Sie können den Film anschauen auf www.maona.tv – der TV-Sender mit Sinn! Per Probeabo ist nach Anmeldung ein freier Zugang für 14 Tage möglich. Dannach können Sie das Probeabo kündigen oder für 9,99 Euro monatlich weitere inspirierende Filme anschauen.





ALLES IST EINS. AUSSER DER NULL

Sie sind Aktivisten, Spione, Genies: Ohne die Hackerschiene uns die schöne bunte, digitale Informationsgesellschaft als bestmögliche aller Welten. Sie sind die Aufklärer, die der blinde Glaube an die mehr oder weniger sozialen Netzwerke nötig hat. Am Anfang der Hacker-Kultur stand Deutschlands erster digitaler Bürgerrechtler: Wau Holland ist der Visionär einer demokratischen digitalen Kultur. 1981 gründete er mit einer Handvoll Mitstreitern den „Chaos Computer Club“ (CCC), der durch spektakuläre Hacks und später durch Verstrickungen mit den Geheimdiensten weltbekannt wurde. Wau Holland und der CCC stehen für eine Praxis des ungehinderten sozialen Austauschs mit den Mitteln der Maschine. Digitalisierung ist für sie nicht nur Heilsbringer, sondern eine Regierungstechnik, von der nichts weniger als der soziale Zusammenhalt der Gesellschaft abhängt. Vom Computer-Nerd zum Datenkünstler, vom Einsiedler zum Medienstar, vom subversiven Hacker zum Verfechter der Demokratie: Der energiegeladene Dokumentarfilm ALLES IST EINS. AUSSER DER 0. zeigt mit cleveren Montagen, wie die großen Fragen unserer Gegenwart das Leben und Wirken Wau Hollands durchzogen. Gerade für die heutige Dynamik des Internets, in der eine Meinung nicht nur freie Äußerung, sondern immer auch eine Waffe ist, wirkt die Hackerethik des CCC wie ein Mahnmal zivilgesellschaftlicher Werte.

ALLES IST EINS. AUSSER DER 0. erzählt eine Geschichte digitaler Subversion: vom exklusiven Club zu einer Instanz, die heute bei allen Fragen der Netzpolitik zu Rate gezogen wird. Der Dokumentarfilm von Klaus Maeck und Tanja Schwerdorf setzt der bekanntesten deutschen Hackervereinigung ein stilsicheres, kraftvolles und würdiges Denkmal. Selten hat man ein so eindringliches Portrait über Zeitgeist-Pioniere gesehen, deren Weitblick für die Gegenwart so beeindruckend wie bereichernd ist.

Dokumentarfilm: Alles ist Eins. Ausser der 0. Deutschland 2020, von Klaus Maeck und Tanja Schwerdorf, geplanter Kinostart im März 2021, weitere Infos unter www.allesisteins.film, Bilder: © Neue Visionen Filmverleih

WEBPRÄSENZ
KÖRPER GEIST SEELE



WWW.KGSBERLIN.DE

Schaue doch mal auf unsere neue Webseite mit den Inhalten des Magazins KGS Berlin und vieles mehr.

Dort findest du neben Angeboten aus dem breiten Spektrum des gesundheitsbewussten und spirituellen Lebens viele interessante, täglich neue sowie aktuelle Informationen und Kurznachrichten, Videos und Musik

... und weitere interessante Beiträge



Heilerin Nina Dul

vom 14.02. bis 21.02.2021 in Berlin

Erlebnisabend: So. 14.02., 17.00 Uhr, 17 EUR

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

Bioenergetische Heilmeditation: tägl. Montag bis Freitag
Fr. 15.02. - 19.02., jeweils 19 Uhr, je 62 EUR

Aura- und Energieseminar: Sa. 20.02., 10.30 - ca. 19 Uhr,
143 EUR

Magentatraining / Einweihung: So. 21.02., 10.30 - ca. 20 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

Hinweis: Die Veranstaltungen finden vorbehaltlich der gesetzlichen Regelung statt.

Info und Anmeldung: www.ninadul.de od. 0172-732 28 89

Buchempfehlung:

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

In diesen besonderen und schwierigen Zeiten kommt Nina Dul nach Berlin. Sie überprüft jede Schicht in der Aura und baut sie nach dem "Göttlichen Prinzip" wieder auf.

Auf diese Weise kann jeder Mensch seine Traumata, Ängste, Schockzustände bearbeiten.

Die Teilnehmer werden energetisch aufgebaut und gestärkt. 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.

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.

Emotionale Freiheit durch Atem-Yoga

Stell dir vor, es gäbe einen Knopf, den du drücken könntest und schon wärst du glücklich. Würdest du diesen Knopf regelmäßig drücken? Die Yoga-Atemtechnik „Atem der Freiheit“ ist ein solcher Knopf. Durch vermehrte Sauerstoffzufuhr in Verbindung mit bestimmten Visualisierungen, kannst du gezielt deine Körperchemie verändern, so dass körpereigene Drogen automatisch einen Glückszustand in dir herbeiführen.

Wie alles Gute im Leben, braucht es natürlich Übung und regelmäßige Praxis. Aber erste positive Effekte stellen sich schon unmittelbar während der ersten Minuten ein. Nach ein paar Wochen bis Monaten Praxis ist es dir möglich, innerhalb kürzester Zeit aus negativen Emotionen auszusteigen. Dies kann deine Lebensqualität ganz entscheidend verbessern, sei es in der Partnerschaft, im Job oder in der Beziehung zu deinen Freunden, Bekannten und Verwandten.

Du selbst bist dann nämlich verantwortlich dafür, ob du glücklich bist oder nicht. Du brauchst niemandem mehr die Schuld dafür zu geben, wie du dich fühlst. Du übernimmst endlich Verantwortung für dich selbst.



Erfahre deine Göttlichkeit und verwirkliche deine Lebensaufgabe! Ich gebe monatlichen Einzelunterricht in Form eines Jahrestrainings (auch bei Lockdown, da "Psychotherapie") Nach dem Jahr wirst du dein Leben vielleicht äußerlich wiedererkennen, aber es wird sich anders anfühlen – und dir doch vertrauter sein denn je.

Mein Name ist **Dayananda**, seit 1999 Schüler von Babaji und Sri Kaleshwar. Ich weihe dich langsam und Schritt für Schritt ein – wie früher. Tel: 0151-18779539; www.dayananda.net

Markus Jehle

Himmliche Konstellationen



2021



Schöne neue Welt

Jupiter Konjunktion Saturn in Wassermann am 21. Dezember 2020

Damit die Ideale von Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit noch eine Zukunft haben, bedarf es 2021 großer Anstrengungen und weitreichender Perspektiven. Ansonsten droht uns Gleichschaltung und der Verlust unserer Individualität. Die schöne, neue Globalisierungswelt stößt zunehmend an ihre Grenzen und bedarf einer ethisch-moralischen Rundumerneuerung. Das Gemeinwohl dem Fortschritt zu opfern, ist keine erfolgversprechende Strategie. Auch werden wir es uns nicht länger leisten können, auf Kosten anderer den eigenen Vorteil suchen. Nur wenn wir gemeinsam an einem Strang ziehen, können wir Fortschritte erzielen, die uns neue Perspektiven eröffnen. In den kommenden Jahren entscheidet sich, ob wir unsere Zukunft verspielen oder doch noch Chancen haben, das Blatt zu wenden. Dazu bedarf es kühner Ideen und der Bereitschaft, die Dinge mit anderen Augen zu sehen.

Bild: © lidia_AdoStock

Die Unverfügbarkeit des Glücks

*Wassermann-Jupiter Quadrat
Stier-Uranus am 17. Januar 2021*

Wie aus dem Nichts heraus ergeben sich zu Jahresbeginn günstige Gelegenheiten, uns aus unseren Komfortzonen herauszubewegen und das Blatt zu unseren Gunsten zu wenden. Indem wir die Macht unserer Gewohnheiten durchbrechen, ergeben sich überraschende Lebensperspektiven, die uns in großen Schritten voranbringen. Doch ohne unsere Bereitschaft, Risiken einzugehen, ist uns das Glück nicht hold. Wir müssen ihm mit unserem Wagemut auf die Sprünge helfen und es ihm richtigen Moment beim Schopfe packen. Schnelligkeit und Offenheit für Neues sind die Trümpfe, mit denen es zu punkten gilt. Wenn wir dem Zufall keine Chance geben, bleibt das Glück unverfügbar. Vieles kommt ohnehin anders als wir denken, und das ist das Beste, was uns passieren kann.

Verkehrte Verhältnisse

*Wassermann-Saturn Quadrat
Stier-Uranus am 17. Februar.
15. Juni und 24. Dezember 2021*

Um Fortschritt zu ermöglichen, sind 2021 Regelverstöße unvermeidbar. Nur so kommen wir über die Begrenzungen hinaus, die uns daran hindern, jenseits gängiger Konventionen zu tragfähigen Lösungen zu finden. Normen und Regeln, die uns einengen, wecken unsere Widerstandskraft und setzen revolutionäre Kräfte frei. Nur das Gesetz, das uns frei macht, hat fortan Bestand. Alles andere treibt uns auf die Barrikaden und setzt Umstürze in Gang. Die Verhältnisse müssen sich ändern und erneuern. Wenn Sie so bleiben, wie sie sind, werden sie keinen Bestand haben. Dies betrifft vor allem Besitzansprüche und Wertvorstellungen, die es neu zu denken gilt, damit wieder mehr Gerechtigkeit herrscht. Diese Herkulesaufgabe ist allein nicht zu meistern. Wir brauchen dafür Freunde und Verbündete, die uns loyal zur Seite stehen.

Schutt und Asche

Pluto in Steinbock

Wenn kein Stein auf dem anderen bleibt, fängt die Arbeit erst so richtig an. Es bedarf großer Anstrengungen, um aus Ruinen aufzuerstehen. Wir sind mehr denn je dazu aufgefordert, stabile Fundamente zu setzen und tragfähige Strukturen aufzubauen. Was wir 2021 nicht bewältigen, bleibt für lange Zeit ungetan. Es lohnt sich daher, genau dort Ausdauer zu beweisen, wo es besonders anstrengend und schwierig ist. Wir brauchen große Herausforderungen, an denen wir uns beweisen und bewähren können. Es sind insbesondere Situationen, in denen wir uns niedergeschlagen und verzweifelt fühlen, durch die wir zu neuer Kraft und Stärke finden können.

Genuss und Diskretion

*Lilith in Stier vom 9. Dezember 2020 bis
5. August 2021 und Priapus in Skorpion
vom 5. Februar bis 27. Mai und vom
29. August bis 9. November 2021*

Was wir begehren, dem müssen wir uns 2021 mit Haut und Haaren verschreiben. Nur so kann es Erfüllung finden. Es ist die bezwingende Kraft des Eros, durch wir uns wandeln und erneuern. Unser Verlangen geht an die Substanz, und wir tun gut daran, über ausreichend Vorräte zu verfügen, von denen wir zehren und uns nähren können. Die Versuchung ist groß, von dem, was wir begehren, Besitz zu ergreifen und es uns gänzlich einzuverleiben. Doch die Macht gehört denjenigen, die uns widerstehen. Nur so können wir zur wahren Gleichberechtigung finden.

Gott und die Welt

Aufsteigender Mondknoten in Zwillinge / absteigender Mondknoten in Schütze

Wenn wir 2021 darauf beharren, recht zu haben, gerät unser Karma-Konto schnell ins Minus. Unsere Gewissheiten zu hinterfragen, bringt uns dagegen in geistig-spirituelle Hinsicht enorm voran. Andere Meinungen und Sichtweisen als Bereicherung zu erleben, fördert nicht nur unsere Toleranz, sondern beschert uns auch Einsichten, auf die wir allein nicht kommen würden. Kommunikation ist der Schlüssel, für die Rätsel unseres Daseins die passenden Antworten zu finden. Es mag zwar anstrengend sein, über Gott und die Welt nachzudenken, doch es macht sich auch dann bezahlt, wenn uns am Ende mehr Fragen als Antworten bleiben.

Das Glück der Süchtigen

Jupiter in Fische vom 14. Mai bis 28. Juli 2021

Falls wir im Frühsommer 2021 eine nagende Unzufriedenheit verspüren, für die wir keine plausible Erklärung finden, dann könnte dies daran liegen, dass wir den Zugang zu unserer schöpferischen Quelle verloren haben. Statt auf die Götter zu vertrauen und uns in der Welt geborgen und aufgehoben zu fühlen, haben wir uns womöglich von unseren spirituellen Wurzeln abgeschnitten. Doch die Sehnsucht nach Erlösung ist weiterhin vorhanden und lässt sich nicht anderweitig betäuben. Auch wenn die Versuchung groß ist, uns in Scheinwelten zu flüchten, können wir unseren Durst nur dadurch löschen, indem wir uns in Hingabe und Vertrauen üben. Es sind nach wie vor Wunder möglich, wenngleich sie derzeit eher im Verborgenen stattfinden und wir sie bisweilen gar nicht bemerken.

Sommerspiele

*Venus Konjunktion Mars
in Löwe am 13. Juli*

Eroberungen zu machen, könnte in den Sommermonaten 2021 zur Lieblingsbeschäftigung Nummer Eins avancieren. Mut und Abenteuerlust stehen hoch im Kurs, und wir gefallen uns darin, uns als Helden zu beweisen. Nun zeigt sich, wer und was uns wirklich wichtig ist und uns persönlich am Herzen liegt. Es weht ein schöpferischer Eros durch das Land, und wenn wir beherzt die Segel setzen, dann findet sich für jeden von uns ein Ziel, an dem wir uns erproben und mit dem wir glänzen können. Das Erregende an diesem Sommer ist, dass alle nur spielen wollen. Das gelingt umso besser, je weniger Sieger es gibt.

Der Club der Einzelgänger

*Wassermann-Saturn Sextil
Widder-Chiron am 9. Feb., 24. Juni
und 27. Nov. 2021*

Freunde zu haben, auf die wir uns jederzeit verlassen können, erspart uns 2021 so manchen Schmerz. Insbesondere dort, wo wir Startschwierigkeiten haben, macht sich die Unterstützung von vertrauten Menschen, die uns dazu ermutigen, einen Neuanfang zu wagen, besonders bezahlt. Uns als Einzelkämpfer zu versuchen, birgt die Gefahr des Scheiterns. Gemeinsam mit Gleichgesinnten kommen wir derzeit besser und erfolgreicher voran. Es sind unsere einzelgängerischen Attitüden, die nun den Zorn des Achilles wecken. Solange wir nur für unsere eigenen Interessen kämpfen, sind wir verloren. Es sind die eingespielten Teams, die derzeit den Sieg davontragen, und es wäre von Vorteil, mindestens einem von ihnen anzugehören.

Literatur: Markus Jehle, Astrologisches Jahrbuch: Himmlische Konstellationen 2021, www.mariusverlag.de
Weitere Infos zu Markus Jehle und zur Astrologie unter www.astrologie-zentrum-berlin.de



DAS CHARISMA DER NULL

Maß halten, die Mitte finden, in Balance kommen – *Temperantia* (Mäßigkeit) war in der griechisch-römischen Antike eine der vier Kardinaltugenden. Tausend Jahre später im Mittelalter sah Hildegard von Bingen im rechten Maß (*discretio*) sogar die Mutter aller Tugenden. Warum das? Warum soll das Hin-und-her-Schwanken zwischen den Extremen so schlecht sein? Warum wird in der Ethik die Mitte so gehypt? Auch die »Mitte der Gesellschaft« disst die Extremismen, die politischen Extremismen, Extremsportarten hingegen schätzt sie. Das schlichte Gehen langweilt den Normalo, vom Still-Sitzen in Meditation mal ganz zu schweigen. Ach, das Schweigen ... davon zu reden ist vielleicht auch nicht der richtige Weg. Offenbar fürchten wir die Extreme und finden sie zugleich am spannendsten. Bei so viel Lust am Extremen hat die Tugend des Ruhens in der Mitte keinen leichten Stand.



DAS CORONA-JAHR

Hat sich das im Corona-Jahr 2020 geändert? Das vergangene Jahr hat die meisten von uns schwer gebeutelt. Viele sind aus der Bahn geworfen worden, viele haben die Orientierung verloren, die meisten von diesen hatten sie allerdings schon vorher nicht. Etliche haben ihre Gesundheit verloren, einige sogar das Leben, auch wenn die Ernte des Sensenmanns hierzulande in 2020 kaum höher ausfiel als die der anderen Jahre.

Aber ... hat das „Corona-Jahr“ nicht auch einige auf ihre Mitte zurückgeworfen, zur Besinnung gebracht, sich selbst finden lassen und das, worauf es wirklich ankommt? Der Tod ist ja nicht unser Feind, sondern der Gegenpol des Lebens. Um in Bezug auf das Leben die Mitte zu finden, müssen wir sie deshalb zwischen Geburt und Tod verorten. Ohne den Wechsel zwischen den Generationen kann das Leben nicht fortbestehen; würden die Alten nicht mehr streben, gäbe es für die neuen Generationen bald keinen Platz mehr.

Der Anspruch des Findens der Mitte – besser noch: des Ruhens darin – gilt nicht nur für Leben und Tod, hell und dunkel, stark und schwach, aktiv und passiv. Er entspricht auch der Selbstfindung des Menschen, dem Erreichen der Stille inmitten eines Wirbelsturms, der Entdeckung von Weisheit. Denn für alles zu Erstrebende oder zu Vermeidende gibt es einen Gegenpol. Zwischen diesen Polen werden wir hin und her geworfen wie ein Schlauchboot auf hoher See im Sturm.

STIRB UND WERDE

Mir fallen dazu Goethes Verszeilen aus dem West-östlichen Divan ein: »Und so lang du das nicht hast / dieses Stirb und Werde / bist du nur ein trüber Gast / auf der dunklen Erde.« Goethe schrieb das Anfang des 19. Jahrhunderts, inspiriert durch Hafiz, der im Persien des 14. Jhd. lebensfrohe Liebeslieder dichtete, die auch Allegorien der Mystik sind, der Verbindung und Einheit des Menschen mit Gott.

Moderner verstanden, stellt Goethes oder Hafiz' Allegorie des »Stirb und Werde« den Wandlungsprozess des Menschen dar, auf seiner Heldenreise zwischen Geburt und Tod. Nach jeder bestandenen Herausforderung sind wir andere, ständig wandeln wir uns. Das Ablegen einer alten Identität ist eine Häutung wie die der Schlangen oder sogar ein Sterben wie das der Raupe, aus der dann ein Schmetterling wird.

Um sich vollständig zu wandeln, muss die Raupe ebenso wie der Mensch zurück auf Null; eine Schlangenhäutung genügt dafür nicht. Im Zeitalter der Schienenfahrzeuge verglich man solch eine Richtungsänderung mit der Rotation auf einer Drehscheibe vor einem Lokschuppen. Schienenfahrzeuge haben ihre Wege ja ziemlich unflexibel vorgegeben. Um einen neuen Weg einzuschlagen, brauchen sie eine Weiche, für stärkere Wendungen eine Drehscheibe, die prinzipiell in alle Richtungen weisen kann. Für solche starken Richtungsänderungen müssen sie durch die Mitte, die Null.

DIE NULL

Grafisch zeichnen wir die Null als einen Kreis oder eine Ellipse um eine leere Mitte. Im Tarot, der Grundlage unserer Spielkarten, wird dem Narr die Null zugeschrieben. Er ist null, nichts – und als solcher offen für alles. Das macht seine Stärke im Kartenspiel aus, deshalb ist er dort Trumpf: Er kann überall stehen, anstelle der sieben ebenso wie an der eines Ass oder eines Königs.

SO VERLANGT AUCH IN DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG DES INDIVIDUELLEN MENSCHEN EBENSO WIE IN DER ENTWICKLUNG EINER GESELLSCHAFT JEDE TIEFE TRANSFORMATION EIN »ZURÜCK AUF NULL«.

ICH UND SELBST

Weise Menschen haben gesagt: Nichts Menschliches ist mir fremd. (Der römische Dichter Terenz ließ dies eines seiner Figuren sagen; dabei habe das Publikum immer applaudiert, schreibt Augustinus). Oder, wie es in einem Text der Upanishaden heißt: Tat twam asi, auch das bin ich. Auch das, auch jenes dort, alles. Menschen, Tiere, Pflanzen, Organisches wie Anorganisches, das ganze Universum bin ich. Atman ist Brahman, ich selbst bin Gott.

Das Gegenteil dieser allempathischen Haltung lässt Wilhelm Busch seine Figur der frommen Helene sagen: »Ei ja! – da bin ich wirklich froh! / Denn, Gott sei Dank! Ich bin nicht so!!« Auch das dürfen wir sein, dieses »Damit kann ich mich nicht identifizieren«, was eigentlich heißt: Damit will ich mich nicht identifizieren. Die Abgrenzung. Das, was Soziologen das »Othering« nennen.

Der Theologe und Therapeut Siegfried Essen stellt diese beiden Seiten des Menschlichen in seiner genialen Ich-Selbst-Aufstellung einander gegenüber.

DER RESET

Wie kommen wir auf unserem Weg des »Stirb und Werde« auf unserer transformativen Heldenreise vom Ich, das wir noch gestern waren, zu dem, wer wir heute sind? Durch die Null. Durch einen Reset des Systems. Wenn der Cursor auf dem Bildschirm erstarrt und nichts mehr geht, braucht es einen Reset: Ausschalten, eine Minute Warten, dann Neustart. Bei einer Lebenskrise reicht eine Minute des Wartens in der Stille nach dem Absturz nicht aus. Wenn du dann aber wirklich auf Null gegangen bist, eingetaucht bist ins Nichts, in die Meditation, kann es ganz neu wieder losgehen. Das ist die Magie der Null.

DES PUDELS KERN

Wer vor der Null so viel Angst hat wie die Katholische Kirche im Mittelalter, kann eine so radikale Wandlung wie die von der Raupe zum Schmetterling nicht vollziehen. Als venezianische Händler diesen Ostimport aus dem arabischen Raum, der uns auch die arabischen Ziffern brachte, in ihrer Buchhaltung einführen wollten, verbot die Kirche die Anwendung der Null, heißt es, sie sei das Einfallstor des Teufels. Eine Wandlung, die nicht bis an den Kern der Sache geht, ist nur ein Klamottenwechsel; unter der neuen Kleidung bist du noch derselbe. Öl-Firmen und AKWs, die sich von Werbefirmen ein grünes Image verpassen lassen, weil das jetzt zeitgemäß ist, sind dadurch ja noch keine Umweltschützer.

ZURÜCK AUF NULL

Die Null ermöglicht in der Mathematik die Einführung der negativen Zahlen, in der Buchhaltung die Verbuchung von Verlusten, beides sind Fortschritte. In der Moral das Negative ins Reich des Teufels zu verweisen, würde es unserer Verantwortung entziehen, das wäre ein Rückschritt. So wie das Leben Fortschritte und Rückschläge bringt und ein Dispo-Konto zwischen plus und minus schwanken kann und dabei »durch die Null hindurchgeht«, so ermöglicht die Akzeptanz des Nichts, wie wir sie in der Meditation erleben, Transformation ohne Angst. Wir sterben in das Nichts hinein, um daraus wiederaufzuerstehen als ganz neue Gestalt. Ganz neu? Das ist unrealistisch. Doch wenn immerhin ein Teil von mir sich komplett von etwas lösen kann, stirbt dieser Teil und kann sich so komplett regenerieren. Am Ende meines Lebens werde ich sowieso ganz auf Null zurück müssen. Wer nach einem voll gelebten Leben diese Vernichtung ohne Angst erwarten kann, wird einen friedlichen Abschied erleben. Wer ist es denn, der da auf Null geht? Nach mir, dir, uns werden andere kommen.

Wolf Sugata Schneider, Jg. 52. Autor, Redakteur, Stand-Up-Philosoph. 1985–2015 Hrsg. der Zeitschrift Connection. Kontakt: schneider@connection.de, Blog: www.connection.de. Seminare: www.bewusstseinserheiterung.info



Björn Geitmann

EINE NEUE ORDNUNG

WESHALB SPALTEN SICH SEELENANTEILE AB?

In der spirituellen Szene hören wir immer wieder von „abgespaltenen Seelenanteilen“. Was hat das zu bedeuten? Wieso spaltet die Seele Anteile ab? Wie spürt man es? Wie kann man abgespaltene Seelenanteile zurückholen? Und kann das auch während man träumt passieren?

Wir können unsere Existenz als Mensch in „Leben und Sein“ zusammenfassen. „Sein“ ist unser Herzensfeld, die Liebe ohne Gegenteil. Und „Leben“ ist die Welt unseres Ego. Leben ist „Dynamik“, Entstehen und Vergehen, Pol und Gegenpol, Geburt und Tod, Anfang und Ende, der Raum für unsere Erfahrungen sowie die Welt der Formen.

Damit wir überhaupt Erfahrungen machen können, gibt es uns mit einem Ego, das eine Form ist und sein „Liebe sein“ vergessen hat. Es nimmt sich als „getrennt von der allumfassenden Liebe“ wahr. In dieser Trennung unseres Ego von dem Feld des universalen Bewusstseins begegnen wir bereits der ersten Abspaltung: Unser Ego hat sich vom Sein abgespalten – zumindest subjektiv. Und diese Abspaltung setzt sich in unserem Leben immer weiter fort. Aber nicht nur, denn wir sind ja nicht nur Ego, sondern wir sind ja auch Sein, wir sind

auch Herzensfeld, wir sind auch Liebe. Und damit sind wir auch verbunden. Wir sind also beides gleichzeitig: getrennt und verbunden. Auf Ego-Ebene sind wir abgetrennt und auf der Ebene unseres Herzensfeldes sind wir angebunden an die allumfassende, universale Liebe – nur, dass viele Menschen sich in sich selbst als von ihrem eigenen Herzensfeld getrennt wahrnehmen.

Dass wir beides sind, ermöglicht uns Erfahrungen zu machen. Denn das eine stellt den Hintergrund für das andere dar. Die Dunkelheit des Ego (Vergessen, Mangel, Negativität, Schmerz) ist der Hintergrund für unser „Licht sein“, sonst würden wir uns als Licht (als Kerzenflamme) gar nicht bewusst wahrnehmen können. Und unsere Liebe ist das Licht, mit dem Schattenwurf und unterschiedliche Lichtstufen, Grautöne und Kontraste entstehen können. Ohne Licht wäre ja einfach nur alles gleichmäßig pechschwarz.

Unser Ego erschafft nun Erfahrungen, indem es „Nein“ sagt. Unser Herzensfeld lebt die Liebe, indem es „Ja“ sagt. Mit unserem „Ja“ kann und darf die Lebensenergie frei fließen. Mit unserem „Nein“ bauen wir Staudämme, Hindernisse (im Bachlauf des Lebens) und Blockaden. Und das macht bekanntlich jedem Kind Spaß.

UNSER „NEIN“ SOWIE
UNSER „JA“ BEZIEHEN
SICH NIE AUF DIE REIN
OBERFLÄCHLICHEN
SITUATIONEN UND
EREIGNISSE, SONDERN
IMMER AUF DIE HIERMIT
VERBUNDENEN GEFÜHLE.
WIR SAGEN ALSO „NEIN“
ODER „JA“ ZU DEM, WAS WIR
FÜHLEN.

Wenn nun in unserem Leben Situationen entstehen, die extrem unangenehm und schmerzvoll sind, dann fühlen wir Gefühle, die wir ablehnen und nicht (wahr)haben wollen. Solche Situationen können in diesem Leben auftreten, aufgetreten sein, auch in einem früheren Leben. Es können zum Beispiel Situationen sein wie, uns wurde Gewalt angetan, wir wurden missbraucht, wir wurden gefoltert, wir mussten flüchten, wir sind verhungert, wir erleb(t)en Krieg. Oder wir mussten miterleben, wie anderen Gewalt angetan wurde, zum Beispiel: Wir sind ein Kind und unserer Mutter wird uns weggenommen. Aber es können auch „Kleinigkeiten“ sein wie: Unser Freund ist weggezogen. Wir haben unser Kuscheltier verloren. Wir haben eine Ohrfeige bekommen. Wir erlebten Mobbing in der Schule.

In all diesen Situationen fällt es uns verständlicherweise schwer, die dazugehörigen Gefühle bereitwillig zu fühlen und bejahend anzunehmen. Gläubige sagen: Jesus ist dies am Kreuz gelungen. Er erlangte durch sein „Ja“ zu seinen Gefühlen und dem, was geschah, das ewige Leben. Und weil dies übermenschlich und heilig ist, erzählen wir uns seine Geschichte bis heute. Als „normale Menschen“ könnten wir dies nicht.

Und immer, wenn wir starke negative Gefühle (Wut, Trauer, Angst, Schmerz etc.) nicht bereitwillig annehmen (können), nicht „freudig“ bejahen (können), dann kehren wir diese Energie sowie das Ereignis (unsere Erinnerung) bei uns unter den Teppich. Das bedeutet: Wir haben es abgespalten, um zu überleben. Ohne Abspaltung wären wir seelisch daran zugrunde gegangen. Wir sprechen daher auch von traumatischen Situationen.

Nun klingt „Trauma“ und „Traum“ ja schon sehr ähnlich. Und in der Tat haben sie etwas miteinander zu tun. Die Energie, die wir abgespalten und unter den Teppich gekehrt haben, ist ja nicht gänzlich weg. Sie ist ja nur

verdrängt (und abgespalten). In unseren Träumen finden wir nun Ersatzerlebnisse und Ersatzbilder, die eine Annäherung an das Original darstellen, um die abgelehnten Gefühle in kleineren Häppchen (Portionen) nach und nach doch zu fühlen.

Das Ursprungsereignis hat sich sozusagen in ein Puzzle mit tausend Teilen zersplittert, und jetzt können wir jedes kleine Einzelteil nehmen und fühlen und dann an seinen Platz legen. Und so wird nach und nach das Bild wieder komplett. Und wenn dann alles fertig ist, dann können wir es ertragen, weil wir ja jedes einzeln auch bereits gefühlt und ertragen haben.

Das Dumme ist nur: Wenn wir während des Puzzelns noch immer wieder neue Erlebnisse haben, die wir auch wieder ablehnen, dann wird aus jedem Puzzleteil seinerseits wieder ein Puzzle. Wir müssen also zuerst die Puzzleteile zusammenpuzzeln, bevor wir diese dann an das Hauptpuzzle anlegen können.

Und weil wir das Gefühle-fühlen verlernt haben, sind heute mehr Seelenanteile abgespalten denn je. Die meisten Menschen sind mehr tot als lebendig. Weit mehr als 50 Prozent ihrer Seelenanteile liegen unter dem Teppich und müssen gepuzzelt werden. Und je mehr Seelenanteile uns fehlen, desto geringer wird/ist unsere verbleibende Gefühle-fühlen-Kompetenz. Ein ungünstiger Negativ-Kreislauf ...

Bis wir eines Tages sozusagen lebendig tot sind. Und unsere Welt spiegelt es uns. Wir ersticken das Leben auf dem Lande sowie im Wasser unter einem Teppich aus Plastikmüll. Wie im Innen, so im Außen. So wie wir es erschreckenderweise auf YouTube sehen können, genauso sieht es energetisch in uns selbst aus. Wir ersticken unsere eigene Lebendigkeit (unsere Gefühle) unter einem Berg von Vorstellungen und Erwartungen, Glaubenssätzen und Konditionierungen, Prägungen und Fremdenergien, Regeln und Normen, Gesetzen und Bürokratie, Verstand und Logik, Denken und Argumenten, Wissenschaft und Forschung. Oder zusammengefasst: EGO.

WAS FEHLT SIND:
LEBENDIGKEIT,
LEICHTIGKEIT, GEFÜHLE,
FREIHEIT, FREUDE UND
KREATIVITÄT.

Und was die Gefühle dabei am meisten runter drückt und unter dem Teppich hält, sind die Energien von Wut und Angst. Wut und Angst unseres Egos sitzen auf dem Teppich und lassen nichts, aber auch überhaupt gar nichts an Gefühlen unter dem Teppich herauskommen. Und welche Gefühle sind dann noch unter dem Teppich, wenn Wut und Angst auf dem Teppich sitzen? – Unsere TRAUER!

Trauer ist genau dasjenige Gefühl, das kein Ego leben/ fühlen mag. Jedes Ego verweigert die Trauer! Denn – so paradox es klingen mag – Trauer ist ein Gefühl von Lebendigkeit. Natürlich lässt uns ungelebte und verbotene Trauer schier versteuern. Doch erlaubte, frei und offen gelebte Trauer ist pure Lebendigkeit – nur eben auf der gegenüberliegenden Seite von Freude.

Die vier Grundgefühle unseres Ego sind: Freude, Wut, Trauer und Angst. Und die zwei Basisgefühle unseres „Inneren Kindes“ sind Trauer und Freude. Wenn es nicht Freude fühlt, so ist es traurig. Beides, Trauer und Freude, ist Lebendigkeit. Beide Gefühle bringen die Lebendigkeit unseres „Inneren Kindes“ zum Ausdruck. Dort, wo unser „Inneres Kind“ seine Trauer nicht ausdrücken darf, stirbt ein Seelenanteil von uns bzw. wird ein Seelenanteil abgespalten.

Immer wenn unsere Eltern (oder die Gesellschaft oder die Situation) keinen Raum für die Trauer unseres „Inneren Kindes“ lassen (bereitstellen, erlauben), dann erstickt unsere Lebendigkeit und „etwas“ in uns stirbt.

GELEBTE TRAUER SIND
TRÄNEN, DIE FLIESSEN. –
MEHR NICHT. MEHR IST
NICHT ERFORDERLICH!
WUT IST DANN SCHON
WIEDER, DASS UNSER EGO
NICHT TRAUIG SEIN
WILL. GELEBTE TRAUER
SIND TRÄNEN, DIE
FLIESSEN. MEHR IST NICHT
ERFORDERLICH!

Wenn wir unsere Trauer erlauben, leben und zum Ausdruck bringen, so leben wir uns selbst aus unserer tiefsten Tiefe heraus, aus unserer tiefsten Wahrheit heraus, aus unserer tiefsten Ehrlichkeit und Authentizität heraus. Die Tränen, die wir weinen, sind pure, fließende Lebensenergie. Und alle Tränen, die wir unterdrücken und uns verbieten (oder verbieten lassen), stauen sich in uns an und wir gehen körperlich aus der Form. Wir

nehmen zu, werden dick und lagern Wasser ein - lagern Tränen ein. Eingelagertes Wasser sind nicht geweinte Tränen. Und eingelagertes Fett ist ungelebte Wut-Energie. So können wir uns heute erkennen und besser verstehen, warum alles so ist, wie es ist ... Es war kein Raum da für unsere Gefühle ... Es war kein Raum da für unsere Trauer ... In unserer Gesellschaft ist kein Raum für Emotionen ... Emotionen bedeutet E-Motion = Energie in Bewegung. Wenn die Energie nicht frei fließt, dann staut sie sich wie in einem Stausee. (weitere Infos dazu in meinem Buch „Eine Neue Ordnung“)

Mit der Abspaltung von Gefühlen und damit von Seelenanteilen haben wir uns also noch mehr vergessen und verleugnet und selbst totgemacht, als wir es als Ego ohnehin schon sind/waren. Für unsere innere „Wiedervereinigung“ brauchen wir nun nichts zu tun – außer, das Erinnern sowie das Erkennen zu erlauben. OK – ich habe viele Gefühle abgespalten. OK – ich bin fragmentiert. OK – ich bin toter als ich dachte. OK – ich habe mich ziemlich weit von mir entfernt. OK – ich habe dies lange Zeit nicht bemerkt. OK – mein „tot-sein“ war meine Alltagsnormalität.

Wir brauchen unsere abgespaltenen Seelenanteile nicht aktiv zurückholen. Es genügt, wenn wir uns heute das Fühlen erlauben. Indem wir hier, jetzt und heute bereitwillig „Ja“ sagen zu all unseren Gefühlen in unserem Alltag: im Zusammenleben mit unserem Partner, bei der Erziehung unserer Kinder, wenn wir unsere Eltern besuchen, in Geselligkeit mit Freunden, beim Einkaufen, bei der Arbeit, erlösen wir „step by step“ das Trauma unserer Vergangenheit und transformieren somit das Karma unseres Lebens.

Mehr ist wirklich nicht zu tun! Wir brauchen nicht gleich zum Therapeuten zu laufen – das Leben ist unser Therapeut. Das Leben beschenkt uns mit dem, was JETZT für uns dran ist – automatisch und ganz von alleine. Wir können davor weglaufen und zum Therapeuten hinlaufen. Doch davon wird es nicht besser. Das Leben weiß es nun mal besser als der Therapeut.

DAS LEBEN WIRD UNS
MIT GENAU DENJENIGEN
SITUATIONEN
BESCHENKEN, DIE UNS
GEFÜHLE LIEFERN, DIE
JETZT GEFÜHLT WERDEN
WOLLEN. ES GENÜGT,
HIERZU „JA“ ZU SAGEN.
DANN GEHT ES GANZ VON
ALLEINE WEITER.

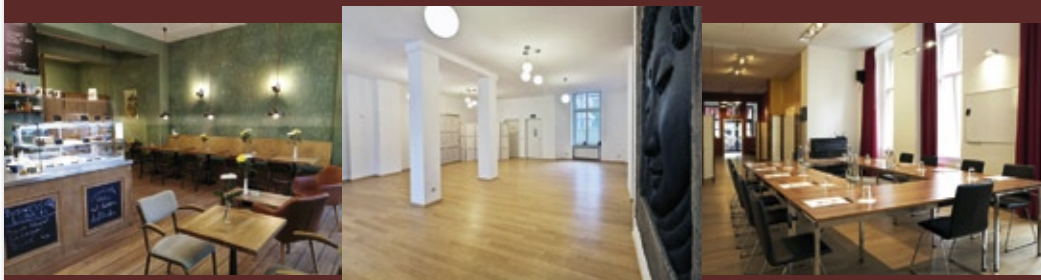
„Ja“ sagen zu unseren Gefühlen IM JETZT ist die Zauberformel. Und nicht Wut, nicht Angst, sondern nur Trauer oder Freude. Fühle die Trauer unter der Wut. Fühle die Trauer hinter der Angst. Wut und Angst deckeln unsere Trauer. Es geht nicht um Wut und Angst und deren Freunde. Es geht allein um Trauer. Traurig sein ist Lebendigkeit. Traurig sein ist ebenso lebendig, wie sich freuen – nur eben am anderen Ende der Skala. Und um uns GANZ fühlen zu können, müssen wir beide Enden der Skala bereit sein zu fühlen, sonst können wir kein erfülltes Leben leben. Wahrhaft erfüllt kann unser Leben nur sein, wenn wir uns trauen, die Trauer zu fühlen – ja, zu genießen. Denn wenn wir im Ego traurig sind, weil wir etwas verloren haben oder loslassen mussten, dann können wir gleichzeitig und parallel hierzu in unser „Höheres Selbst“ hochsteigen und von dort oben aus unsere Freude fühlen, dass wir Trauer fühlen können. Wir können uns darüber freuen, dass wir das „Gefühle-fühlen“ fühlen können. Unabhängig von der Qualität des Gefühls (an der Oberfläche) ist allein die Fähigkeit, fühlen zu können, für unsere Seele wahre, pure Freude. Diese Freude ist die Freude OHNE Gegenteil hinter den Gefühlen an der Oberfläche.

UND NUN WÜNSCHE ICH
VIEL FREUDE BEIM FÜHLEN
... FREUDE ODER TRAUER
... TRAUER UND FREUDE
ERLAUBEN, FÜHLEN UND
GENIESSEN ...

Björn Geitmann: „Das Leben ist leicht“ ist seine klare Haltung. Er lebt dies in authentischer und mitreißender Art und Weise. Der Name „Eine Neue Ordnung“ ist dabei Programm – und so ist dieser Titel mehr als nur ein Motto, es ist die gelebte Lebensphilosophie, einem spirituellen Lehrer unserer Zeit, der die Welt im wahrsten Sinne des Wortes auf den Kopf zu stellen verspricht. Auf dem Weg über die Brücke ins Licht dreht sich das Leben um 180 Grad. Nach „der alten Ordnung“ war unser bisheriges Leben vor allem durch unsere Identifikation mit unserem Ego, mit unserem Körper sowie mit dem, was wir „unser Leben“ nennen, bestimmt.

Die Buchreihe „Eine Neue Ordnung – Praxishandbuch zum spirituellen Erwachen“ (Band 1–3) ist erhältlich unter www.datgeitman.de/eno3

YOGA UND MEDITATION IN FRIEDENAU



UNSERE RÄUMLICHKEITEN IN DER RHEINSTRASSE 10

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

Yoga, Osho-Kundalini-Meditation

und weitere Veranstaltungen zum Aufwachen oder Entspannen

Gemütliches Café mit täglich frischem Mittagstisch und hausgemachtem Kuchen

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

Paramahansa Yogananda

FASST NEUE ENTSCHLÜSSE: WERDET ZU DEM, WAS IHR SEIN WOLLT!



Auszug aus einer Ansprache, die der bedeutende spirituelle Lehrer Paramahansa Yogananda (Autobiografie eines Yogi) am Neujahrsabend des Jahres 1934 im internationalen Hauptsitz der Self-Realization Fellowship (SRF) in Los Angeles, Kalifornien gehalten hat und bis heute an Aktualität nichts verloren hat.

»HIMMLISCHER VATER, WÄHREND
WIR DAS NEUE JAHR BEGINNEN,
MÖGEN WIR DURCH SEINE OFFENEN
TORE DEINE HERRLICHKEIT UND
DEINE IDEALE SCHAUEN. MÖGEN
WIR DEINE KRAFT, DEINE VITALITÄT
UND DEINE FÜHRUNG IMMER IN UNS
FÜHLEN, SODASS WIR AUS EIGENEM
ANTRIEB UND DURCH STÄNDIG
RICHTIGES HANDELN DEN WEG
BESCHREITEN, DER UNMITTELBAR ZU
DIR FÜHRT.«

Fasst neue Entschlüsse und bestimmt, was ihr im nächsten Jahr tun und werden wollt. Stellt euch ein Programm zusammen; haltet euch daran, dann werdet ihr feststellen, wie viel glücklicher ihr seid. Wenn ihr diesen Plan, euch zu vervollkommen, nicht einhaltet, bedeutet dies, dass ihr euren Willen gelähmt habt. Ihr habt keinen größeren Freund und keinen größeren Feind als euch selbst. Wenn ihr euch selbst ein Freund seid, könnt ihr viel vollbringen.

Es gibt kein Gesetz Gottes, das euch daran hindert, das zu sein, was ihr werden wollt, und zu erreichen, was ihr euch vorgenommen habt. Nichts Widriges kann euch beeinflussen, es sei denn, ihr billigt es.

Allein eure Willenskraft entscheidet, was ihr zu tun fähig seid, nichts anderes – weder eure früheren Gewohnheiten noch euer früheres Karma, noch euer Horoskop. Wenn ihr euch nach astrologischen Voraussagen richtet, verstärkt ihr euer früheres Karma und schwächt euren Willen. Gott ist euer Wille. Ihr müsst auf jeden Fall vermeiden, dass sich die Vorurteile des Zweifels oder der Mutlosigkeit zwischen eure Willenskraft und euer Leben schieben. Zweifel ist verheerend. Er lähmt die bewegende Kraft der Hoffnung und zerstört den Willen. Wenn die Willenskraft geschwächt ist, habt ihr den Motor beschädigt, der euch zum Erfolg verhilft. Der Glaube kann alles vollbringen, der Zweifel kann alles zerstören. Ihr dürft unter keinen Umständen zu einem Opfer des Zweifels werden.

Lasst euch von niemand und nichts die Überzeugung nehmen, dass ihr das werden könnt, was ihr sein wollt. Kein anderer hindert euch daran als ihr selbst.

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Die Vorstellungskraft ist sehr stark. Die Fähigkeit, etwas zu erreichen, liegt ganz im eigenen Geist. Selbst euer Körper wird im Wesentlichen durch Gedanken erhalten. Die Nahrung ist dabei nebensächlich, die hauptsächliche Kraft, die euch erhält, ist euer Geist, euer Bewusstsein. Es sind die Gedanken, die den Körper mit Energie versorgen. Wenn das Denken aufgehoben ist, fühlt sich der Körper schwach und beginnt zu verfallen.

GOTTES GEDANKEN SIND DER KERN
ALLER DINGE. SIE LEBEN, SIE SIND
UNENDLICH. AUS DER UNENDLICHEN
WEITE IST ALLES ENTSTANDEN.

GOTT ZIEHT AUS SEINEM
BEWUSSTSEIN EINEN GEDANKEN
HERVOR UND LÄSST IHN ZU EINEM
LEBEWESEN WERDEN; ER ZIEHT EINEN
ANDEREN GEDANKEN HERVOR UND
BEFIEHLT IHM, ZU EINER BLUME ZU
WERDEN, UND SO WIRD DIESER ZU
EINER BESTIMMTEN BLÜTE; ANDERE
GEDANKEN WERDEN ZU BERGEN
ODER EDELSTEINEN ODER STERNEN.

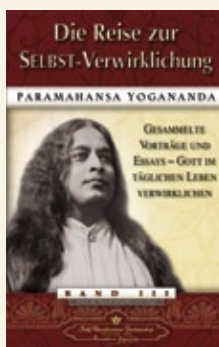
Werft alle negativen Gedanken und Befürchtungen ab. Denkt daran, dass ihr als Kinder Gottes dieselben Möglichkeiten habt wie die Hervorragendsten unter den Menschen. Keine Seele ist größer als eine andere. Stellt euren Willen auf die Weisheit Gottes ein, so wie die Weisen sie zum Ausdruck gebracht haben. Wenn euer Wille sich mit Weisheit verbunden hat, könnt ihr alles erreichen. Furcht behindert den Fortschritt. Was auch immer auf euch zukommen mag, seid darauf vorbereitet, dagegen anzugehen. Stellt euch geistig auf die Wechselfälle des Lebens ein, ohne dass ihr euch durch Leid lähmen lasst. Selbst der Tod sollte euch nicht erschrecken.

Todesangst ist etwas Unsinniges. Denn solange ihr noch nicht tot seid, lebt ihr; und sobald ihr tot seid, gibt es nichts mehr zu befürchten! Der Tod ist etwas, was wir alle durchmachen müssen, deshalb kann er nicht so schlimm sein. Wir sind Wellen auf der Oberfläche des Meeres; und im Tode versinkt unser Bewusstsein eine Zeitlang in die „Unendliche Einheit“, aus der wir gekommen sind. Dies ist nichts, was wir bedauern müssen, im Gegenteil, es ist ein Ausruhen, eine Pension nach all den Anstrengungen, die uns das Leben gebracht hat – eine Beförderung zu einer größeren Freiheit!

Bewahrt euch unter allen Umständen euren Gleichmut. Verhaltet euch in jeder Lebenslage in der Tätigkeit ruhig und in der Ruhe tätig. Verbannt alle Enttäuschungen, die ihr durch Verluste und Leid erlitten habt. Diese hinderlichen Beschränkungen, die sich der Kraft der Gedanken und des Willens entgegenstellen, müssen unbedingt beseitigt werden. Prüfungen wurden euch nicht auferlegt, um euch zu strafen, sondern um euch wachzurütteln – um euch erkennen zu lassen, dass ihr ein Teil des Geistes seid und dass unmittelbar hinter dem Funken eures Lebens die göttliche Flamme der

Unendlichkeit lodert; unmittelbar hinter dem Schimmer eurer Gedanken erstrahlt das „Große Licht Gottes“. Gerade hinter eurem scharfen Verstand liegt der allwissende Geist und unmittelbar hinter eurer Liebe die alles erfüllende Liebe Gottes.

Wenn ihr das nur erkennen könntet! Fallt nicht von Gott ab. Er hat keinem Einzigen mehr Vorrechte verliehen als allen anderen. Alle sind gleichermaßen IHM zum Bilde erschaffen, doch wegen ihrer Wünsche und schlechten Gewohnheiten spiegeln nicht alle „Sein Göttliches Licht“ auf dieselbe Art wider. Ihr findet eure Erfüllung nicht im Erlangen von Wunschgegenständen, sondern in der Entfaltung eurer seelischen Eigenschaften, indem ihr danach strebt, lohnende Ziele zu erreichen. Nichts kann euch daran hindern, diese große Kraft hinter eurem Leben zu fühlen.

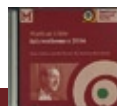


Die ganze Ansprache wurde in „Die Reise zur Selbst-Verwirklichung“ veröffentlicht, dem III. Band von Paramahansa Yoganandas gesammelten Vorträgen und Essays (Self-Realization Fellowship, Los Angeles, Kalifornien, Nachdruck mit Genehmigung). Für mehr Informationen über die Self-Realization Fellowship und die Kriya-Yoga-Lehre von Paramahansa Yogananda besuchen Sie bitte www.yogananda.org

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



Über 40 CDs im Angebot.
Z.B. „Jahresthemen 2021“.
€ 12,50 je CD.



Bestellungen telefonisch: 03322-1286915
www.mariusverlag.de

DIE KUNST GLÜCKLICH ZU SEIN



Jedes Lebewesen möchte glücklich sein. Und um glücklich zu sein, suchen die Menschen nach etwas: Geld, Macht oder Sex, aber sehr oft sind sie auch nach dem Erhalt nicht glücklich. Oder das Glück ist sehr kurzlebig. Ein Kind glaubt, dass es glücklich sein wird, wenn es aufs College geht. Einmal im College glaubt es, dass es glücklich sein wird, wenn es anfängt, Geld zu verdienen. Dann glaubt es, dass es glücklich sein wird, wenn es verheiratet ist. Und die Geschichte geht so weiter, aber dieser besondere Tag kommt nie.

Du verschiebst dein Glück auf einen perfekten Tag in der Zukunft, aber dieser Tag kommt nicht. Es ist, als würde man die ganze Nacht ein Bett machen, aber keine Zeit zum Schlafen haben. Die Schöpfung möchte dich glücklich sehen, aber du verschiebst dein Glück immer wieder.

Es gibt zwei Sichtweisen auf das Leben. Die eine sagt: "Ich werde glücklich sein, wenn ich ein bestimmtes Ziel erreicht habe." Die zweite sagt: "Ich bin glücklich, komme was auch immer kommen mag!" Welche davon möchtest du leben?

Es ist wie die Geschichte einer Versammlung von Fischen, die zusammenkamen, um zu diskutieren, wer von ihnen schon einmal den Ozean gesehen hat.

Keiner von ihnen konnte sagen, dass sie tatsächlich den Ozean gesehen hatten. Dann sagte ein Fisch: „Ich glaube, mein Urgroßvater hat den Ozean gesehen!“ Ein zweiter Fisch sagte: „Ja, ich habe auch davon gehört.“ Ein dritter Fisch sagte: „Ja, sicherlich hat sein Urgroßvater den Ozean gesehen.“ Also bauten sie einen riesigen Tempel und stellten eine Statue des Urgroßvaters dieses bestimmten Fisches her und sagten: „Er hat den Ozean gesehen. Er war mit dem Ozean verbunden.“ Unsere Suche nach Glück ist so. Worauf wartest du? Anstatt dich darauf vorzubereiten, glücklich zu sein, sei jetzt glücklich und beschließe, glücklich zu bleiben.

**ASSE EINEN BESCHLUSS:
HEUTE WERDE ICH EINFACH
GLÜCKLICH SEIN, WAS AUCH IMMER
KOMMEN MAG. ICH WERDE NICHT
ZULASSEN, DASS ETWAS MEIN GLÜCK
STÖRT. ICH WERDE ZUFRIEDEN UND
GLÜCKLICH SEIN.**

DAS LEBEN IST 80 % FREUDE – 20 % LEID

Wenn du dir dein eigenes Leben anschaust, wirst du feststellen, dass das Leben zu 80 Prozent aus Freude und zu 20 Prozent aus Leid besteht. Aber wir halten an den 20 Prozent fest und machen es zu 200 Prozent!

Es ist keine bewusste Handlung, es passiert einfach. Jede Regenzeit in deinem Leben hat dich irgendwo tief berührt, sie hat dich wachsen lassen, dir Kraft gegeben. Regen bringt einen Regenbogen; dieser strömt Farben in dein Leben. Und du kommst kostbar wie Gold heraus. Wenn sich dunkle Wolken zusammenziehen, ist das Ende noch nicht gekommen. Du wirst diese Zeit durchlaufen. Während du sie durchläufst, gibt es zwei Möglichkeiten, wie du sie erleben kannst: Entweder kannst du stöhnen und weinen und diese Zeit so durchlaufen – oder du kannst singen und tanzen. Und wenn du im Regen singen und tanzen kannst, wirst du so voller Freude sein.

WIE WIRD MAN GLÜCKLICH?

1: MACHE MEDITATION ZU EINEM TEIL DES LEBENS

Die Anforderungen des modernen Lebens führen zu Stress und Unruhe, die durch ein paar Minuten Meditation gelöst werden können. Meditation gibt dir tiefe Ruhe. Je tiefer du dich ausruhen kannst, desto dynamischer wirst du in der Aktivität sein. Es ist das beste Werkzeug, um deinen Geist von allen vergangenen Eindrücken zu befreien, die dich belasten. Oft werden wir in verschiedene Richtungen gezogen und können uns keine Zeit nehmen. Wir nehmen uns nicht die Zeit zum Innehalten und zur Reflektion. Dies kann uns träge und müde machen. Ein paar Momente der Stille jeden Tag sind die Quelle der Kreativität. Die Stille heilt und verjüngt und gibt dir Tiefe und Stabilität. Setze dich tagsüber einige Minuten hin; gehe mit geschlossenen Augen in die Tiefe deines Herzens und halte die Welt fern.

2: BEOBACHTE DEN GEIST

Der Geist hat die Tendenz, zwischen Vergangenheit und Zukunft hin- und herzu pendeln. Wir sind entweder bedauernd oder wütend über etwas, das uns passiert ist, oder wir machen uns Sorgen darüber, wie sich die Dinge entwickeln werden. Beobachte deinen Geist. Siehst du, wie viel Zeit er gestern, letztes Jahr, als Kind verbracht hat. Die Vergangenheit ist vorbei. Es ist weg, fertig. Warum so viel kostbares Leben damit verschwenden? Das Gleiche gilt für die Sorge um morgen.

3: SEI IM GEGENWÄRTIGEN MOMENT

In der Welt träumen die Menschen entweder vom Glück oder erinnern sich an das Glück. Das ist entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Aber das Glück ist in der Gegenwart. Freude ist nur im gegenwärtigen Moment zu finden. Sei total im gegenwärtigen Moment. Wenn du jetzt glücklich bist, wird dich die Vergangenheit nicht quälen und das morgen wird sich um sich selbst kümmern.

4: ENTWICKELE DIE GEWOHNHEIT, GLÜCKLICH ZU SEIN

Glücklich zu sein ist nur eine Gewohnheit, das ist alles. Du musst es tun, nichts anderes kann dir das geben. Niemand sonst kann es für dich tun. Wenn jemand anderes oder irgendetwas anderes es tut, wird es nur vorübergehend sein. Mache du einen Schritt. Ein starker, mächtiger Mensch ist jemand, der glücklich ist, nicht jemand, der viel Geld hat.

5: REDUZIERE DEINE BESCHWERDEN UND DEIN GRÜBELN

Unbewusst fangen wir an, unglücklich zu sein. Obwohl es keinen Grund gibt, unglücklich zu sein, hat es sich in dein Unterbewusstsein eingeschlichen: „Oh, ich bin unglücklich“. Oder wir beschweren uns immer wieder: „Das ist nicht gut, das ist nicht gut, nichts ist gut, nichts ist in Ordnung, ich mag nichts.“ Wir müssen bei dieser Art von Negativität vorsichtig sein. Wir müssen unseren Geist und unser Bewusstsein davor schützen, von dieser Art negativer Tendenz mitgerissen zu werden. Denke an eines: Du bist für dein eigenes Glück verantwortlich.

Komme was wolle, wer auch immer was auch immer zu dir sagt, behalte dir dein Glück. Wenn du das Glück in dir selbst findest, wirst du sehen, dass dein Glück bedingungslos ist.

6: KULTIVIERE DIE FREUDE AM GEBEN

Mache es zu einer Verpflichtung, diese Welt zu einem besseren Ort zum Leben zu machen. Tue einige gute Taten, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten. Dieser „Dienst am Nächsten“ allein kann Zufriedenheit in dein Leben bringen. Es schafft ein Gefühl der Verbundenheit. Wenn du jemandem durch selbstlosen Dienst Erleichterung verschaffst, kommen gute Vibrationen zu dir. Wenn du Güte zeigst, kommt deine wahre Natur, die Liebe und Frieden ist, an die Oberfläche.

Sri Sri Ravi Shankar ist der Begründer der Art of Living Foundation (1981) sowie der International Association for Human Values (1997), die in 156 Ländern der Welt aktiv sind. Auch begründete er das World Forum for Ethics in Business, das regelmäßig in Konferenzen im Europäischen Parlament und auf der ganzen Welt zusammenkommt. Alle drei NGOs halten einen Sonderberaterstatus im Wirtschafts- und Sozialrat (ECOSOC) der Vereinten Nationen inne.

Sri Sri Ravi Shankar hat das jahrtausendealte Wissen um Yoga und Meditation mit den Workshops von The Art of Living adaptiert und für den modernen Menschen von heute zugänglich gemacht. Mehr unter www.artofliving.org





Birgit Larisch

RITUALE ZUR GEISTIGEN UND INNEREN REINIGUNG

Rituale erleichtern uns das Leben und geben uns Sicherheit. Jeder Mensch kennt und liebt seine eigenen Rituale. Das genüssliche Kaffeetrinken in Verbindung mit Erholung am Nachmittag zelebrieren viele fast täglich oder mindestens am Sonntag im Kreis der Familie oder Freunde.

Das Ritual der Reinigung wird in vielen alternativen Gesundheitslehren und auch in unserer Kultur viel Bedeutung beigemessen. Wie ich finde zurecht. Die Erkenntnis und die Vorzüge der Reinlichkeit hat uns schließlich immer älter werden lassen, weil wir uns so vor Krankheiten schützen konnten.

Heute wissen wir, dass neben der körperlichen Reinigung von außen, durch regelmäßiges Waschen, Baden oder Duschen auch die geistige und innere Reinigung zur ganzheitlichen Reinigung dazugehört. Dass Sauberkeit eine feine Sache ist, wissen wir auch. Reinigen wir unsere Wohnung und unser Auto ja sehr regelmäßig, um uns darin wohlfühlen. Manche Menschen zelebrieren das mit großer Hingabe. Ein sehr kraftvolles Ritual, um unseren Körper zu reinigen, ist das Fasten. Unser Körper ist jeden Tag, jede Stunde und jede Sekunde damit beschäftigt, uns am Leben zu erhalten.

Er kennt keine wirkliche Pause und das ist auch gut so. Gerade wegen dieser Hochleistung hat unser Körper diese Pflege auch mehr als verdient. Schenken wir ihm das Ritual des Fastens, wird er uns mit weniger Kranksein, weniger Arztbesuchen belohnen und mit mehr Gesundheit und Lebensfreude beschenken.

Fasten hat nichts mit Hungern oder Verzicht zu tun. Beim Fasten können wir nur gewinnen, ganz nach dem Motto: „Weniger ist mehr“ gelangt der Körper durch Entsagen von fester Nahrung an seine innere Schätze, die unseren wahren Ressourcen sind. Was im täglichen Getue und Gemache meist verborgen bleibt, kommt hier jetzt zum Vorschein. Beim Fasten bekommt der Körper endlich die Chance, seine Kraft zu zeigen und alles Unnötige, alles was schon jahrelang in uns dahingevegetiert an der Wurzel zu packen und loszuwerden, also auszuschleiden. Loslassen ist daher ein sehr passendes Wort für den Prozess beim Fasten. Das dieses Loslassen so auf körperlicher, geistiger und mentaler Eben, unsere Gesundheit und Lebensfreude fördert, liegt förmlich auf der Hand, wenn wir uns bewusst machen, dass wir ein ganzheitliches Wesen sind.

Ein sehr wesentlicher Aspekt für unsere Gesundheit ist die Betrachtung unserer Gedanken und das Bewusstmachen unserer Kommunikation mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen. Welche Gedanken hegen wir, welche Sprache sprechen wir? Prüfen Sie einmal kritisch, wie Sie mit sich selbst sprechen, wenn Ihnen zum Beispiel etwas nicht so gelungen ist, wie Sie erhofft haben. Welche Wörter benutzen Sie dabei? Welche Gedanken und Gefühle kommen Ihnen? Und sind es die gleichen Gedanken und Worte, die Sie auch über Ihre Mitmenschen denken und laut äußern? Wir merken oft gar nicht, wie wir uns selbst dadurch niedermachen, kleinhalten, uns wehtun. Unsere Außenwelt hält uns dies wie einen Spiegel vor. Wenn ich selbst nicht sanft und freundlich zu mir bin, mir verzeihen kann, wie sollen es dann die anderen können?

Beim Fasten bekommen wir die Gelegenheit, auch mit unseren Gedanken, Konditionierungen aufzuräumen und unsere Sprache zu bereinigen. Was nicht mehr stimmt, darf gehen und eine neue Leichtigkeit darf kommen. Wenn wir etwas verändern wollen, müssen wir erst Platz schaffen, damit das Neue seinen Raum einnehmen darf. Und so ist REINIGUNG, egal wie sie jeder definiert, ein sehr schönes, kraftvolles und zugleich auf sanfte Art belebendes Ritual. Ein sehr einfaches Reinigungsritual, das Sie täglich zu Hause durchführen können, ist ein warmes Fußbad mit Himalaja-Salz. Das löst alle Anspannung, und alles Erlebte, Gesprochene, Gesagte, Nichtgesagte aus Ihrem Körper und lässt Sie sanft einschlafen.

Machen Sie einmal die Erfahrung des Fastens und erleben Sie sich dabei. Erleben schafft Erfahrung, Erfahrung schafft Wissen und Weisheit. Fasten kann im Leben eines jeden Menschen ein festes Ritual werden oder sein, welches ein- oder zweimal im Jahr durchgeführt werden kann.



Birgit Larisch ist Ayurveda-Therapeutin, Fastenleiterin, -beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement, Systemischer Coach. Sie selbst gönnt sich das Ritual des Fastens zweimal im Jahr und fühlt sich dadurch wirklich nachhaltig gestärkt und gesund. Ihre wöchentlichen Veranstaltungen zum Ayurveda-Fasten finden regelmäßig außerhalb von Berlin statt. Ayurveda-Fasten ist eine sanfte Art, effizient zu fasten, weil es ganz auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen zugeschnitten wird. Weitere Informationen und Termine auf www.ayurveda-in-berlin.com

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

Workshop

26. – 28. Februar 2021

in Berlin-Kreuzberg

Begleitung: Valérie Dätwyler, Götz Brase



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

Kosten: 100 bis 200 EUR (Selbsteinschätzung)

Infos & Anmeldung: 08624-8795962 oder gemeinschaftsbildung@t-online.de



Buchtipp:

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

www.gemeinschaftsbildung.com



Beate Fritsch

RITUALE FÜR DIE SEELE

Das wundersame Balzritual der Haubentaucher – im Dienste der Fortpflanzung! Auch wir Menschen kennen Balzrituale: Flirten, die Kunst der Verführung. Unsere Werbung ist voll davon, die uns zum Konsum und Kaufen einladen soll. Das gilt übrigens sowohl für profane wie für spirituelle Angebote.

Orcas schließen sich für ihr Jagdritual zusammen, um gemeinsam Fischschwärme in seichtes Gewässer zu treiben zum Zweck des großen Fressens, des Überlebens.

Wir Menschen bedienen uns ebenfalls Jagdritualen in teilweise erbarmungslosen Konkurrenzkämpfen untereinander, um die Objekte der Begierde – Käufer und Käuferinnen, Frauen und Männer, Wähler und Wählerinnen.

UNSER LEBEN IST VOLL
VON RITUALEN IM SINNE
VON SYMBOLHAFTEN
BIS SYMBOLTRÄCHTIGEN
ABLÄUFEN – MEHR ODER
WENIGER BEILÄUFIG
UND UNSCHEINBAR BIS
UNBEWUSST ODER WIEDERUM
FESTLICH UND FEIERLICH:
VOM ALLTÄGLICHEN
RITUAL AM MORGEN ODER
ABEND, VORM FERNSEHER
ODER ZUM EINSCHLAFEN,
FAMILIENFEIERN, PARTYS
UND HOCHZEITSFESTE,
WEIHNACHTSFESTE ODER
BEERDIGUNGEN.

Es gibt Rituale, die die Seele erheben, zum Beispiel bei Konzerten, in Gottesdiensten, in Vergebungs- und Friedensarbeit. Und es gibt Rituale, die uns verdummten und kleinhalten durch Sozialisations-Prägungen über Medien, Vorurteile, Betriebsblindheit bis hin zur Gehirnwäsche. Auch gibt es Rituale, die uns schaden, beschädigen, gar töten könnten über spezielle Riten in Bestrafung oder im Krieg. Dies alles mit mehr oder weniger hohem Symbolgehalt in den jeweiligen kulturellen Traditionen und zum Zwecke von sozialem Zusammenhalt als Gruppe: Paare, Familie, Freizeitgruppe, Firmenbelegschaft, Nationen, Soldaten.

Normalerweise sind Rituale Ankerpunkte, Fixpunkte im alltäglichen Leben, die Gefühlen der Sicherheit, Zugehörigkeit und Geborgenheit dienen, an denen wir umso mehr festhalten, je unsicherer wir uns in bestimmten Lebenssituationen fühlen. Oder aber sie heben die besondere Bedeutung von etwas Einmaligem hervor – in besonderen Zeiten zu besonderen Anlässen, seien sie schrecklich oder schön.

RITUALE FÜR SICH SELBST – GANZ ALLEIN

So ein Ritual brauchen wir auch – einen bedeutungsvollen Endpunkt eines persönlichen Prozesses in Verbindung mit sich selbst, der Welt und Gott, unseren lichtvollen, geistigen Helfern. Ich will etwas loslassen – nun, in der letzten Phase meines Lebens. Natürlich gibt es viele Rituale zum Loslassen. Im Fall, da es sich um viel Papier handelt, das nicht im Container landen soll, wird sich ein Feuerritual anbieten. Aber das Ritual ist das eine, der Weg dorthin und da hindurch etwas anderes. Man bilde sich schließlich nicht ein, dass es mit einem bloßen Ritual an sich getan ist, denn das Ritual ist der Endpunkt eines Weges, den man erst mal erreichen muss.

EIN EIGENES FALLBEISPIEL

Ich habe so viele Briefe im Laufe meines langen Lebens „gesammelt“, von Freunden und Freundinnen, Verwandten, Lovern. Ich habe Kartons davon voll. Sie wiegen über 20 Kilo. Es sind ganz normale, aber auch wunderschöne Briefe dabei. Ich habe sie seinerzeit mehr als einmal oder sogar mehrmals gelesen. Aufgehoben habe ich sie im schönen Karton oder säuberlich abgeheftet. Ich bin damit – je nach Datum der Briefe – drei bis zehn Mal in meinem Leben umgezogen, habe sie von einem Ort zum anderen „rumgeschleppt“. Manchmal fühlt es sich so an, als ob da eine Last entstanden wäre, die ich nun loswerden mag, vor allem im Hinblick auf meine inzwischen begrenzte Lebenszeit.

Wozu aufheben? Wozu loslassen? Und wie? Die Frage nach dem Sinn – die Frage nach einem machtvollen Symbol für diesen Sinn – eine Geste, eine Handlung, ein Akt. Um sich nun von diesen Briefen zu trennen, schien mir nur eine bekannte Tradition angemessen: also verbrennen. In einem mir bekannten Ritual heißt es: Mit dem Feuer, dem Akt des Verbrennens „zur Umwandlung freigeben“. Das Universum, der „Große Geist“, die machtvolle Schöpfungskraft wird angerufen und möge umwandeln – energetisch befreien, „erlösen“, aufnehmen in die All-Einheit.

Die Briefe bedeuten mir innere Verbindung zu allen Menschen, denen ich in meinem Leben begegnet bin und die Bedeutung für mich hatten. Meine Anhaftung an dem materiellen Ausdruck dieser Verbindung in Gestalt der Briefe zeigen einerseits meine Treue, andererseits meine Abhängigkeit. Wie kann ich Treue leben (bewahren) im Geist der (treuen) Verbindung bleiben und andererseits Abhängigkeit aufgeben und das Gebundensein im Materiellen, die Briefe im Feuerritual zur Umwandlung freigeben?

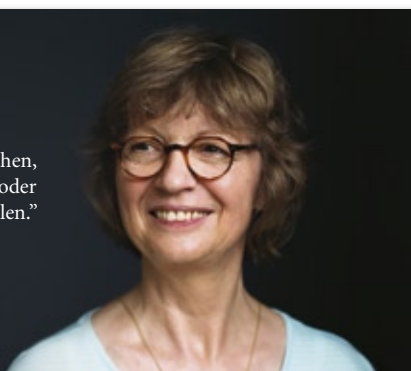


WIEDER
GLÜCKLICH

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



Exkurs: Was ist Treue?

Treue (mhd. triuwe, Nominalisierung des Verbs trüwen, fest sein, sicher sein, vertrauen, hoffen, glauben, wagen) ist eine Tugend, welche die Verlässlichkeit eines Akteurs gegenüber einem anderen, einem Kollektiv oder einer Sache ausdrückt. Im Idealfall basiert sie auf gegenseitigem Vertrauen beziehungsweise Loyalität.

Es geht um Freundschaft, die sich in den Briefen ausdrückt. Manche Liebesbeziehung hat zwar überlebt und die meisten meiner ehemaligen Freundinnen und Freunde sind nicht mehr Akteure in meinem aktuellen Leben, sehr wohl aber immer wieder präsent in meinem Geist, in meinem Herzen. Das Briefeschreiben selbst ist altmodisch geworden und hat sich verändert: Ich speichere jetzt E-mails in Ordnern auf meinem Laptop ab. Nichts zum Verbrennen – Löschen wäre angesagt.

Für mich als jemand, der sich bewusst ist, ein spirituelles Wesen in einem menschlichen Körper zu sein, auf geistiger Ebene mit allen und allem verbunden, dürfte das alles doch überhaupt kein Problem sein?

Ich tue mich schwer. Das Thema „Briefe wegwerfen“ begleitet mich schon lange, aber rückt nun deshalb an mich heran, weil ich mir vorstelle, dass im Falle meines Todes meine Tochter mit dem Ganzen zu tun haben müsste. Das will ich ihr auf jeden Fall ersparen. Das ist überhaupt mein Bestreben schon seit einigen Jahren, immer wieder bei mir „auszumisten“ und meiner Tochter so wenig wie möglich „Kram“ zu hinterlassen.

ALSO VERBRENNEN, ABER WIE?

Demnächst, mit eigener Hand, loslassen – mit Nennung des Namens und Aussprechen dessen, was mir der- oder diejenige bedeutet hat, was mir wichtig war, eine Wertschätzung, einen Wunsch für ihn oder sie?

Es geht mir um den Akt der Ehrung – in Treue. Es soll sich ein „Heiliger Raum“ eröffnen. Ich brauche den Segen der geistigen Welt dafür. Sie soll von mir angerufen werden. Es soll nicht mein EGO allein in diesem Ritual sein. Ich brauche ein Gespür der Verbindung mit meinem „Höheren Selbst“.

Ich weiß um die befreiende Kraft des Loslassens für meine Seelenentwicklung: Manche Trennung in meinem langen Leben fiel mir unendlich schwer und war herzzerreißend. Durch schmerzliche Verlusterfahrungen und Trauer durfte ich wachsen. Es war wesentlich und wertvoll.

Meine Seele hält Verbindung zu den Gegangenen, zu den Verstorbenen. Ich habe Rituale für sie: Meditation, Gebet, Kerzenlicht, Singen, Düfte, Gedenken, Gespräch.

Und ich erlebe Verbindung: Treue, Loyalität zu den Lebenden der Familie, Freunde, meine spirituelle Gemeinschaft. Ich darf getrost diese Briefe loslassen!

Ich habe um Inspiration und Beistand meditiert und gebetet, und siehe da, es wurde mir ein Bild und eine Idee geschickt! Dankbar werde ich dies Geschenkte umsetzen: Ich spanne ein Netz aus Fäden in einem Rahmen, nicht groß. Dahinein webe ich jeweils 1 Symbol für den Menschen, von dem ich jeweils Briefe aufgehoben habe und nun loslassen will. Ich verbinde das Symbol mit dem Namen und dessen Bedeutung für mich innerlich. Parallel schreibe ich auf einen Zettel den Namen und in wenigen Sätzen, was er oder sie mir bedeutet hat. Und dann schließe, ritualisiere ich jeweils mit einem Wunsch für dessen oder deren Seele und meine eigene Seele, für uns als Seelenverbindung. So übergebe ich die Briefe der wandelnden Macht des Feuers: mit dem Zettel und im Aussprechen dessen, was ich geschrieben habe, mit dem rituellen Wunsch und der Bitte um Gottes Segen. Den Rahmen mit den eingewebten Symbolen im Netz darf ich bis an mein Lebensende behalten.



Beate Fritsch: ist approbierte Psychologische Psychotherapeutin im Ruhestand, Verhaltens-, Gestalt- und Schematherapie, Mitglied mit Netzwerk „Vergebung und Versöhnung nach Dr. Konrad Stauss“.

Sie gibt Kurse mit Vergebungsarbeit. Weitere Infos und Termine unter www.gruppentherapie-fritsch.de oder www.vergeben-macht-sinn.de

Erfahren Sie aus diesem konsequent wissenschaftlich begründeten Buch alles, was Sie über Herz-Kreislauf-Erkrankungen wissen sollten. Dieses Buch dokumentiert unter anderem, wie der Herzinfarkt, kurzfristig beseitigt werden kann.

Dieses Buch enthält einen vollständigen Satz an Lehren, die für das moderne Leben konzipiert sind, und dem Leser dabei helfen, die wirkliche höhere Bestimmung seines Lebens zu entdecken. Entdecken auch Sie Ihren Schlüssel.

Eine Milieuveränderung des Blutes führt zu einer parasitären Aufwärtsentwicklung, welche unweigerlich zu Krankheiten führt. Lernen Sie die Ursache dieser Milieu-Belastung zu erkennen und somit die Gefahr zu bannen.

Mit diesem Buch erhalten Sie nicht nur einen Überblick über die medizinischen Wirkungen der Aloe, sondern Zugang zu einem der einfachsten und äusserst kostengünstigen Heilmittel, welches uns Mutter Natur bereitstellt.

Unsere Bestseller

Vaccine Whistleblower
Wussten Sie, dass "wissenschaftliche Studien" auf denen sich das Impfprogramm stützt, gefälscht sind? Nein? Dann ist es Zeit für "Vaccine Whistleblower" - Im Jahre 2020 aktueller denn je.

Andreas Ludwig Kalcker
Gesundheit verboten
Weit mehr als ein gewöhnliches Buch, enthält es eine wertvolle Sammlung von Daten, Protokollen und Beispielen für die Heilung praktisch sämtlicher Krankheiten und Leiden.



Erfahren Sie alles über MMS Gold - das neue Lebensmineral, welches alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente, die für eine optimale Zellfunktion unentbehrlich sind, enthält und das Gleichgewicht in Ihrem Körper wieder herstellt.

Angeichts der aktuellen Weltlage ist dieses Buch aktueller denn je. Spannend wie ein Krimi arbeitet der Autor die Geschichte der letzten 200 Jahre auf und entdeckt Erschreckendes. Die Wahrheit wird Sie schockieren!

Die Geschichte des Aufstiegs, des Untergangs und des Wiederaufstiegs der Krebskliniken von Hoxsey sind ein klassisches Beispiel für die Unterdrückung vielversprechender alternativer Krebstherapien. Wenn heilen zum Verbrechen wird...

Der bekannte Autor von "Nebenwirkung Tod" lässt auch hier keine schmutzigen Details aus und deckt auf, wie die Pharmaindustrie über politische Einflüsse die Welt in einen riesigen Absatzmarkt verwandelt - ohne Rücksicht auf Verluste.

Annette Assmy

AYNI – DER HEILIGE AUSTAUSCH

Ayni oder Ayniy (aus dem Quechua) ist eine im Kulturraum der Anden und im angrenzenden östlichen Tiefland verbreitete, aus präkolumbischer Zeit tradierte Form der Arbeit in gegenseitiger Hilfe.



DER WEG DER PAMPAMESAYOK

Für die Q`eros – Pampa Mesayok (Hochanden-Schamanen) ist alles lebende Energie, alles durchströmt Energie und kommt von verschiedenen Quellen aus der Natur, dem Universum, der Urquelle, den Schichten von Mutter Erde und aus uns heraus. Wir sind Teil dieser lebenden Energie, die ständig fließt und uns durchdringt. Wenn wir diesen Energiefluss spüren, fühlen wir uns verbunden, verknüpft mit allem Sein, der Quelle der Schöpfung. Doch meistens fühlen wir uns eher unverbunden und unser Leben stagniert. Wir haben das Gefühl, als ob eine „andere Macht“ unser Leben steuert und wir denken, wir können nur auf äußere Umstände reagieren.

Von diesem Platz aus fühlt sich das Leben eher als etwas an, was schwer zu bewältigen ist. Zwar können wir äußere Umstände manchmal nicht kontrollieren, aber wir können bestimmen, wie wir darauf reagieren. Doch

wenn wir von unseren eigenen destruktiven Gedanken, Gefühlen oder unserem unbewussten Programmen „gesteuert“ werden, haben wir wenig Einfluss- und Entscheidungsmöglichkeiten. Das ist der Moment, wo wir merken, dass etwas in Stagnation geraten ist. Der Fluss ist ins Stocken gekommen. Unsere Energien stecken fest. Und meistens wirkt sich das psychosomatisch auf unseren Körper aus und wir reagieren mit Krankheiten. Unsere Gedanken können wir zunehmend destruktiver gegen uns selbst richten. Unsere Seele antwortet mit Warnrufen, die wir meistens nicht verstehen, da unsere Seele durch Symbole, Bilder und Metaphern zu uns spricht. Unsere Seele wird in der Andenkultur durch den Kolibri verkörpert. Der Kolibri, wie auch unsere Seele, hat eine sehr hohe Schwingungsfrequenz. Die Kolibris können mit 40 bis 50 Flügelschlägen pro Sekunde auf der Stelle fliegen, um den Nektar aus Blüten zu trinken.

Bild: © SL-Photography_AdobeStock

Auch unsere Seele möchte zu der Blüte vordringen, die uns süßen Nektar schenkt. Das gilt für alle Bereiche unseres Lebens. Unsere Seele möchte, dass wir den Mut finden, unser Leben so zu verändern, dass wir wieder in einer hohen Schwingung sind und uns von süßen Nektar nähren können. Wenn wir unser Leben, unsere Gedanken, unseren Körper nicht darauf ausrichten, unserer wahren Bestimmung zu folgen, leiden wir. Irgendetwas fühlt sich nicht richtig an. Um diese Energien wieder in den Fluss zu bringen und unseren Seelenruf zu vernehmen, gehen die Erdenhüter in die Stille, in die Natur und kreieren Zeremonien. Durch Zeremonien treten wir in den heiligen Raum ein, wo die lineare Zeit verschwimmt und wir in die Zeitlosigkeit eintreten. Das ist der Ort der Stille, der inneren Einkehr, die Hingabe an das Leben und an die Schönheit in allen Dingen. Es ist die Verbindung zur Schöpfung, der Quelle von allem. Es ist die bedingungslose Liebe für alles, was ist und für uns selber und wir erkennen, dass wir mehr sind „als nur Wesen in einem Körper“. Wir erkennen, dass wir eine unendliche Seele sind. Die Verbindung zu dieser Schöpferquelle kann gestärkt werden, so dass wir auch in unserem Alltag immer das Gefühl haben, wir sind Teil von allem, was ist. Sich dem zu öffnen, bedeutet, zu den Menschen zu werden, die wir uns erträumen; fühlende, dankbare, magische und mit allem verbundene Wesen.

EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Mit geschlossenen Augen sitze ich im Kreis von etwa 15 Frauen und drei Hochanden-Schamanen. Don Hernan, Don Luis und Don Sebastian haben für uns ein Gebetsbündel kreiert und wollen unseren Weg als Erdenhüter segnen. Ich halte ein Quintu in den Händen, ein Gebetsblatt, was aus drei Blättern besteht. Mit meinem kraftvollen Atem blase ich meine Gebete in die Blätter. Ich bitte um Segen für meine Familie, für meine Gesundheit und meinen Weg als Pampamesayok – Erdenhüterin. Vor meinem inneren Auge sehe ich viele Erdenhüter, die mich umkreisen. Wir stehen auf einer Hochebene in Peru und sie feiern, sie freuen sich über meine Entscheidung als Erdenhüterin zu wandeln. Eine peruanische Frau löst sich von der Gruppe. Sie kommt auf mich zu. Sie hat einen roten Rock an und einen blauen Wollpullover. Ihre Augen sind verdeckt durch einen großen Hut, an denen kleine bunte Bommeln hängen. Ich spüre ihre Präsenz, ihre Kraft. Ihre Augen blitzen unter dem Hut hervor und pure Freude strahlt mich an. Sie hat einen zweiten Hut in der Hand und setzt ihn mir auf. Sie spricht zu mir: „Sieh mit dem Herzen!“ Ein warmes Gefühl durchströmt mich. Der Hut verdeckt meine Augen und ich spüre wie meine Sicht zum Herzen wandert.

Ich sehe durch's Herz und fühle, wie ich und meine Familie gesegnet werden. Alle Erdenhüter um mich herum schmeißen vor Freude ihre Hüte in die Luft. Ich bin nach Hause gekommen! Ich öffne meine Augen und sehe in die warmen Augen von Don Sebastian. Ich stehe auf und lege mein besprochenes Quintu in das Gebetsbündel. Dann nimmt Don Sebastian seine Glöckchen und lässt ihren hohen und klaren Klang erklingen. Mit diesen Glöckchen werden die universellen Kräfte aktiviert.

„Hampui, hampui Pachamama, hampui Apuchin“, die warme Stimme von Don Sebastian dringt an mein Ohr. Don Sebastian, einer der kraftvollsten Paqos (Schamane aus den Hochanden) betet. Er ist in seinem rot-gemusterten Poncho über das Gebetsbündel gebeugt und ruft die Kräfte von Mutter Erde und dem Adler. Vor ihm liegen kleine bunte Bonbons, Konfetti, Kekse, Watte, wunderschöne Rosenblätter und mehrere Quintus. Ein Quintu besteht aus drei Blättern, die die drei schamanischen Welten darstellen. Die Ukhu pacha, die untere Welt, die C. G. Jung als das unbewusste Kollektive beschrieb. In dieser Welt liegen unsere Schatten und unser Unterbewusstsein. Der Archetyp, der diese Welt hütet, ist Amaru, die Schlange. Das 2. Blatt des Quintus repräsentiert unsere Realität, die Kay Pacha, dort wo die unsichtbaren Kräfte mit der sichtbaren, physischen Welt zusammentreffen. Der Archetyp, der diese Welt verkörpert, ist der Puma. Als Letztes kommt die Hanaq Pacha, die obere Welt, dort wo unser höheres Bewusstsein zu Hause ist. Das ist die Welt des Adlers, der hoch in den Lüften schwebt und das Leben von einer höheren Warte aus betrachtet.

In diesem Moment spüre ich einen Windhauch, und fühle, wie ein lichtvoller Adler heruntergleitet und im Gebetsbündel verschwindet. Don Sebastian öffnet seine Augen, zwinkert mir zu und gibt mir zu verstehen: „Das Gebetsbündel ist gesegnet.“

Danach gehen wir zum Feuer und verbrennen unsere Gebete, die wir mit unserer Atmung in die Quintus gegeben haben. Ich sehe, wie der dunkle Rauch in den Himmel zieht und sehe über uns einen Falken ziehen. Ich fühle mich nach dieser Zeremonie leichter und erfrischt. Ich habe all meine „Hoocha“ (schwere Energien) in das Gebetsbündel gegeben und bin somit innerlich in Harmonie (Ayni) gekommen. In der Inka-Tradition gibt es keine negativen oder positiven Energien und somit auch kein Gut und Böse. Die Paqos sprechen von schweren und leichten Energien. Einer meiner Lehrer meinte einmal, er sei lediglich eine Blase voller Hoocha!

Hoocha bedeutet schwere Energie; das können Gefühle wie Trauer, Wut und Groll sein oder auch Gedanken, die uns den Tag vermiesen. Es gibt Plätze und Orte, die mit schweren Energien aufgefüllt sind. Das sind meistens Orte, wo Kriege stattfanden oder schweres Leid passierte. Laut der Andentradition sind die Menschen die einzigen Lebewesen, die Hoocha produzieren. Da alles in deren Weltanschauung aus Energie besteht, ist eines der Hauptaufgaben als Pampa Mesayok (Erdenhüter) sich von Hoocha, zu reinigen. Wir wollen uns mit dem natürlichen Kreislauf des Lebens verbinden, denn alles in der Natur basiert auf einem heiligen Austausch.

Die Bäume, die sich von Kohlenstoffdioxid, Licht und Wasser ernähren und dadurch Sauerstoff freigesetzt wird, sind in einem ständigen Austausch mit den Naturkräften. Sie zapfen das sogenannte „Sami“ von der Kawsay Pacha an; die Welt der lebenden Energien. Denn alles im Universum und auf Mutter Erde ist lebende Energie. Auch wir können dieses Sami, den Nektar anzapfen. Indem wir unsere Hoocha entladen und sie Mutter Erde „opfern“ im heiligen Austausch, wird sie – hochofrenut über dieses leckere Mahl – uns ihren Sami, ihren süßen Nektar, schicken, mit dem wir uns aufladen können. Wenn wir verstehen, dass alles im Universum im heiligen Austausch ist, und nichts wirklich schlecht oder gut ist, können wir einen entscheidenden inneren Sprung machen. Wir können aufhören, alles zu kategorisieren. Das kann eine große Erleichterung in uns schaffen und wir öffnen uns einer größeren Intelligenz. Wir sind ein Teil des natürlichen Austausches und wir geben unsere schweren Energien an Mutter Erde, den Ozean oder an die Sonne ab. Wir schicken unsere Gebete, unser Bitten um Transformation, ins Universum, und gehen erst ins Geben, bevor das Universum antwortet.

Da ich tief in mir weiß, dass Mutter Erde so viel kraftvoller ist als ich, gebe ich mich ihr hin und öffne mich ihren Kräften. Für sie ist meine Hoocha leicht verdaulich. Es geht hier nicht darum, seinen „realen“ Müll in die Flüsse oder ins Meer zu schmeißen, sondern energetisch sich Pachamama zu öffnen und in eine gegenseitige Beziehung des heiligen Austausches zu gehen. Ich gebe, bevor ich empfangen. Und dadurch komme ich in Ayni, in Harmonie und in die gleiche Schwingung wie das Universum.

Je mehr wir nach diesem universellen Gesetz leben, wird uns deutlich, in welchen Bereichen unseres Leben wir nicht in Ayni sind und wie sehr unsere Gesellschaft sich von diesem Prinzip des heiligen Austausches entfernt hat.

Auf meinem Weg als Erdenhüterin lerne ich mich wieder in den natürlichen Kreislauf des Lebens zu begeben. Wie sehr rennen wir doch gehetzt durch die Welt und wollen beherrschen, kontrollieren, bestimmen und manipulieren, ob es nun die Natur ist, unseren Chef im Job, unsere Kinder, die Zeit oder einfach nur unsere Gefühle. Wir hetzen durch unser Leben und verlieren manchmal den Boden unter den Füßen, als ob uns etwas fehlt, das Gefühl von getragen zu sein oder sich zugehörig zu fühlen. Wir haben verlernt, dem Herzschlag von Mutter Erde zu lauschen. Doch indem wir innehalten und uns diesen unsichtbaren und auch sichtbaren Kräften der Natur und dem Universum öffnen, werden wir uns wieder heimisch fühlen. Wir werden ankommen in unserem Herzen und dem großen, universellen Herz, dem Hatun Sonqoy!

UNSER HERZ IST DER
SCHLÜSSEL ZUR HEILUNG
IN UNS UND DER WELT.
INDEM WIR WIEDER
MUNAY, LIEBE FLIESSEN
LASSEN, ÖFFNEN WIR UNS
AUCH DER HÖCHSTEN
KRAFT IM UNIVERSUM. EIN
ERDENHÜTER GEHT DEN
WEG DES HERZENS.



Annette Assmy geht seit 2011 den Weg der Erdenhüterin. Es ist ihr ein Herzensanliegen, das seelennährnde Inkawis-sen in die westliche Welt zu bringen. Sie hat die Ausbildung „Healing the Light Body“ bei der Four Winds Society (Dr. Alberto Villoldo) gemacht und wurde von 2014–2018 zur Pampa Mesayok durch die Serena Anchanchu School in Holland bei den peruanischen Paqos ausgebildet.

Anette Assmy bietet ab Mitte 2021/22 ein Jahrestaining an, wo Menschen den Weg des Erdenhüters beschreiten können. Außerdem macht sie Gebetsbündel-Zeremonien, bietet schamanische Einzelsitzungen an und macht spirituelle Reisen nach Frankreich und Glastonbury. Weitere Infos unter www.chaskawisdom.com

FALLS DU AUCH LIEBE INSTALLIEREN WILLST – SO GEHT´S

Anruf bei einer Service-Hotline:

Anrufer: Hallo, ich hab hier ein neues Programm, das würde ich gern auf meinem persönlichen System installieren. Es heißt LIEBE. Was soll ich denn da als Erstes machen?

Hotline: Auf Ihrer Festplatte gibt es eine Partition, die heißt HERZ. Haben Sie die?

Anrufer: Ach so, das ist der Trick! Ich hab's immer auf der Hauptpartition KOPF versucht. Na gut, ich probiere das mal. Mist, HERZ ist aber ziemlich voll!

Hotline: Machen Sie mal den Task-Manager auf und gucken unter „Prozesse“. Was läuft denn da so?

Anrufer: Oh je, Alte_Verletzungen.exe, Groll.com, Geiz.com, Ablehnung.exe und lauter so Zeug. Vor allem Hass.exe – Boah, das krallt sich fast den ganzen Speicher!

Hotline: Kein Problem. LIEBE wird vieles davon automatisch aus Ihrem Betriebssystem raushauen. Manches bleibt zwar im Hintergrund aktiv, wird aber keine anderen Programme mehr stören. Alte_Verletzungen.exe und Geiz.com müssen Sie aber vor der Installation selber vollständig löschen.

Anrufer: Nein! Das ist ein ganz wichtiges gutes altes Stück! Das hat mich Jahrzehnte gekostet, all die Komponenten dafür zu sammeln! Muss das wirklich raus?

Hotline: Ja, das ist unumgänglich. Gehen Sie ins Startmenü und suchen Sie „Zubehör/Verzeihung“. Das lassen Sie so oft laufen, bis „Geiz.com“ und die „Alten Verletzungen“ vollständig raus sind.

Anrufer: Na gut, wenn's sein muss. LIEBE ist mir einfach so sehr empfohlen worden, das Ding will ich unbedingt hier laufen haben! So, geschafft. He! Da steht jetzt: „ERROR 490 – Programm läuft nicht auf internen Komponenten“. Was soll denn das?

Hotline: Nichts Schlimmes, ist ein altbekanntes Problem. Es bedeutet, dass LIEBE für externe HERZEN konfiguriert ist, aber auf Ihrem eigenen ist es noch nicht gelaufen. Das ist eine von diesen ganz komplizierten Sachen. Ich sag's mal so: Sie müssen zunächst Ihr eigenes Gerät lieben, bevor es andere lieben kann.

Anrufer: Hä?

Hotline: Können Sie den Ordner „Selbstakzeptanz“ finden?

Anrufer: Ja, hab ich.

Hotline: Wunderbar. Klicken Sie auf die folgenden Dateien und kopieren Sie die in den Ordner MEINHERZ, und zwar: Selbstvergebung.doc, Selbstschätzung.doc und Güte.txt. Außerdem bitte Selbstbeurteilung.exe aus allen Ordnern löschen und dann den Papierkorb leeren, sonst kommen die immer wieder zurück.

Anrufer: LIEBE installiert sich jetzt ganz von selbst. Ist das gut so?

Hotline: Ja, so gehört das. Nun sollte eine Nachricht auftauchen, dass sich LIEBE immer wieder neu lädt, so lange Ihre HERZ-Festplatte läuft. Sehen Sie diese Nachricht?

Anrufer: Sehe ich. Ist die Installation nun abgeschlossen?

Hotline: Ja, aber denken Sie dran, dass Sie bis jetzt nur die Basisversion installiert haben. Sie müssen sich nun mit anderen HERZEN vernetzen, damit Sie an die Upgrades rankommen.

Anrufer: Ok. Klasse! Mein HERZ lädt gerade eine wunderschöne Melodie. Auf meinem Bildschirm läuft „Lächeln.mpg“. „Wärme.exe“, „Friede.exe“, „Zufriedenheit.doc“ und lauter so Sachen breiten sich gerade im Speicher aus. Fühlt sich gut an!

Hotline: Fein. Damit ist LIEBE installiert und läuft. Von diesem Punkt an sollten Sie gut alleine weiterkommen.

Anrufer: Jetzt brauchen Sie sicher meine Kontonummer wegen der Abbuchung.

Hotline (lacht): Nein, LIEBE ist Freeware. Geben Sie das Programm bitte an jeden weiter, den Sie treffen, mit allen Komponenten. Die Leute werden es dann ihrerseits weiterverbreiten, und ich wette, dass Sie dann von denen eine Menge ganz feiner neuer Module zurückbekommen.

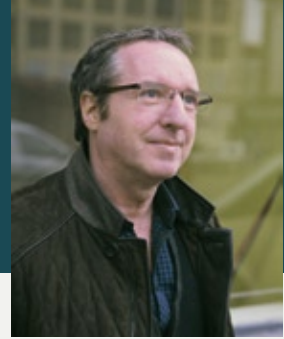
Anrufer: Gebongt, will ich gern machen. Vielen Dank für Ihre Hilfe.

Danke für die freie Veröffentlichung dem Autor „unbekannt“ aus dem Internet.

Himmliche Konstellationen

von Markus Jehle

Januar/Februar 2021



Allgemeine Trends

Unsere Wertvorstellungen waren im Laufe des vergangenen Jahres immer wieder größeren Schwankungen unterworfen. Die damit verbundenen Unsicherheiten werden uns zum Jahreswechsel noch einmal deutlich vor Augen geführt. Dies gibt uns die Möglichkeit, mit Blick auf das beginnende Jahr nach zusätzlichen Einnahmequellen Ausschau zu halten. Revierunsicherheiten können wir nun zum Anlass nehmen, unsere Komfortzonen gegen mehr Lebendigkeit und Experimentierfreude einzutauschen. Was auch in Zukunft Bestand haben soll, das muss sich ändern und erneuern (Wassermann-Saturn Quadrat Stier-Uranus am 17. Februar). Es sind Fortschritte gefordert, die unheilsamen Traditionen ein Ende setzen. Manches steht dabei Kopf – ein Zustand, der auch uns guttun kann, um neue Perspektive zu finden. Es gibt Pflichten und Regeln, die uns freimachen – denjenigen jedoch, die uns einengen, wohnt eine große Sprengkraft inne.

Spirits

Die Götter unserer Zeit sind eher Wissenschaftler, Statistiker und Technokraten und keine Heiligen und Erwachten (Wassermann-Jupiter Quadrat Stier-Uranus am 17. Januar). Doch auch den neuen Göttern ist gemein, dass sie sich selten einig sind. Um im Wirrwarr der ständig wechselnden Meinungen und Expertisen dennoch Kurs zu halten, brauchen wir mehr denn je tragfähige Ziele und Perspektiven. In geistiger Hinsicht lassen sich jetzt große Fortschritte erzielen, und es liegt an uns, ob wir dabei forscht mit vorangehen oder unwillig hinterhertröten.

Kommunikation

Wir stoßen zu Jahresbeginn auf Wahrheiten, an denen führt kein Weg vorbei. Doch manches, was wir dabei zu hören bekommen, ist womöglich lediglich Ausdruck von Paranoia und falschen Erwartungen (Steinbock-Merkur Konjunktion Pluto am 5. Januar). Doch gerade deswegen kann es für Ärger und Frustration sorgen. Schuldzuweisungen an andere sind die falsche Strategie, wenn wir an geistige Grenzen oder auf Unverständnis zu stoßen. Es liegt in unserer Verantwortung, uns anderen verständlich zu machen. Je lautstarker wir argumentieren,

desto weniger werden wir gehört und verstanden (Merkur wechselt am 8. Januar in Wassermann und bildet am 9. Januar ein Quadrat zu Stier-Mars und am 10. Januar eine Konjunktion mit Saturn).

Was zu tun ist

In den kommenden Wochen wird sich zeigen, wo wir die falsche Strategie verfolgt haben und inwieweit wir kurzfristig umdenken und neue Ansätze ausprobieren sollten (Merkur rückläufig in Wassermann vom 30. Januar bis 21. Februar). Auseinandersetzungen sowie Streit und Ärger scheinen kein Ende zu nehmen. Ein klarer Kopf und strategisches Kalkül können uns helfen, die Wogen wieder zu glätten. Neue Perspektiven zu finden und uns selbst zu hinterfragen, tut auch unseren Beziehungen gut. Vieles, was uns durch den Kopf geht, dürfte uns bekannt vorkommen – und genau darin liegt unser Problem. Indem wir auf andere Gedanken kommen, lässt sich vieles klären.

Lust und Liebe

Ungelöste Beziehungskrisen prägen das partnerschaftliche Mit- und Gegeneinander (Steinbock-Venus Konjunktion Pluto am 28. Januar). In der Liebe schlägt die Stunde der Wahrheit, und es zeigt sich, wen oder was wir wirklich begehren. Besitzansprüche können Platzverweise nach sich ziehen, und ehe wir uns versehen, läuft das Spiel ohne uns weiter. Je weniger wir unser Handeln selbst bestimmen und in Einklang mit unserem Willen bringen, desto schneller stehen wir am Rand und müssen draußen bleiben (Stier-Mars Konjunktion Lilith am 29. Januar und Quadrat Wassermann-Sonne am 31. Januar).

Insbesondere in Beziehungen, die ohnehin schon brüchig sind, genügen Kleinigkeiten, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Unser Verantwortungsbewusstsein und unsere Loyalität sind gefordert, sonst ist es mit der Liebe schnell vorbei (Venus in Wassermann ab 1. Februar, Konjunktion Saturn am 6. Februar und Quadrat Stier-Uranus am 7. Februar). Manches, was uns lange am Herzen lag, kann nun rasch an Wert verlieren. Dafür zeigt sich, auf welche Freundschaften wir bauen können. Ohne Verbündete geraten wir womöglich schnell ins Abseits und stehen am Ende ganz allein da.

DER SONNE-MOND-ZYKLUS

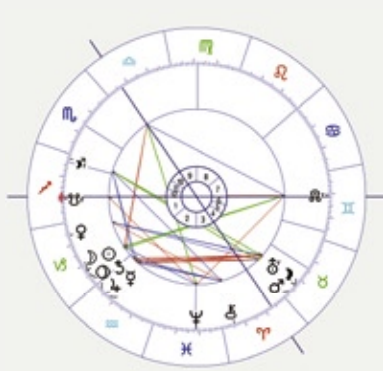
Bei jedem Neumond beginnt ein neuer Sonne-Mond-Zyklus, der zu Vollmond, wenn Sonne und Mond sich gegenüberstehen, einen Höhepunkt erreicht. Neumondphasen sind Keimsituationen, in denen unbewusste Prozesse ihren Anfang nehmen, die uns bis zum Vollmond zunehmend bewusst werden. In der abnehmenden Mondphase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

Abb. 1: Neumond in Steinbock (13.01.): Wenn ein jeder des anderen Last trägt, brechen am Ende alle zusammen.

Abb. 2: Vollmond in Löwe (28.01.): Je mehr Dramen wir inszenieren, desto weniger Freunde verbleiben uns.

Abb. 3: Neumond in Wassermann (11.02.): Es gibt Clubs, denen wir nie beitreten würden, obwohl wir längst dazugehören.

Abb. 4: Vollmond in Jungfrau (27.02.): Um rein und keusch zu sein, gilt es, nüchtern zu bleiben.



advertorial

Astrologie Zentrum Berlin

Möckernstr. 68, Aufgang B, 10965 Berlin
Beratungen unter Tel. 030-785 84 59
www.astrologie-zentrum-berlin.de

Vorträge 2021

Beginn 19:30 Uhr, (nur mit Voranmeldung)

Freitag, 15. Jan. (Markus Jehle), „Die Sollbruchstellen des Lebens“. Der Saturn/Uranus-Zyklus.

Freitag, 12. Feb. (Markus Jehle), „Da ist jemand in meinem Kopf, der bin ich nicht“, Selbstentfremdung im Horoskop.

Astrologisches Jahrbuch – Kalender 2021

Ein übersichtliches Jahrbuch mit anschaulichen Darstellungen der astrologischen Konstellationen und kompakte, professionelle Informationen. Natürlich mit allen relevanten astrologischen Daten: Aspekte, tägliche, wöchentliche und monatliche Ephemeriden, mit Mittags- und Mitternachtephemeride Zeichenwechsel der Planeten, Rückläufigkeit und vielem anderen mehr. Mit ausführlichen Wochen- und Monatstexten, einer Jahres- und Transitvorschau und inspirierenden Fotos zu den astrologischen Themen.

Leben und Handeln im Einklang mit dem Kosmos.
Taschenkalender von Markus Jehle, 10,5 x 16,5 cm,
gebunden mit Lesebändchen, 224 Seiten, 15,40 Euro



Angebote, Veranstaltungen
sowie Workshops und
Ausbildungen aus dem
breiten Spektrum des spiritu-
ellen Lebens und alternativer
Methoden für ein besseres
Wohlbefinden

Möchten auch Sie Ihre Veranstaltungen
oder Ihre Arbeit bewerben?

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

Das KGS Berlin Team berät Sie gern.

Die Mediadaten/Preisliste finden Sie
unter www.kgsberlin.de/preisliste.html

Fragen Sie auch nach unseren Einstiegs-
angeboten und Sonderkonditionen.



ROLFING®

WINTER-AKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Jan./Febr. 2021

Rolfing ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode, die eine nachhaltige Verbesserung der Haltung und der Bewegung im menschlichen Körper bewirkt. Durch sanfte bis intensive Mobilisierung werden zähe Bindegewebsschichten gelöst. Der Körper wird neu ausgerichtet und ausbalanciert. Bereits nach einer Sitzung nehmen Sie erste Veränderungen wahr. Im Jan./Febr. 2021 erhalten neue Klientinnen und Klienten eine erste Rolfing-Sitzung zum halben Preis. Ohne Verpflichtung zur Fortsetzung. Erleben Sie, wie Rolfing wirkt! 50% Rabatt: 40 statt 80 Euro (60 Min.)

Vereinbaren Sie einen Termin:

Heilpraktiker / Advanced Rolfer Wolfgang Baumgartner
Tel. 030-9434059, 01520-1927791
w.baumgartner@web.de, www.rolfing-baumgartner.de
Naturheilpraxis: Am Arnimplatz, Schönfließ Str. 16,
10439 Berlin / Prenzlauer Berg



MIT DEM GRUND UNSERER WAHREN NATUR IN BERÜHRUNG SEIN

Die 4 unermesslichen Qualitäten des erwachten Geistes

Gleichmut, Mitgefühl, Liebende Güte und (Mit-)Freude werden in allen buddhistischen Schulen gelehrt und praktiziert. Erric wird einen Einblick in die Tradition der tibetischen Dzogchen Meister geben, mit dem Fokus darauf, wie diese vier Qualitäten bereits Bestandteil des erwachten Geistes sind. Erric Solomon studierte bei großen spirituellen Meister*innen und verknüpft seine Erfahrungen mit der Tiefe tibetisch-buddhistischer Weisheitstraditionen.

Vortrag: 5.2., 19:30-21 Uhr

Seminar: 6. + 7.2., 9:30-17 Uhr

Ort: online

Kosten: auf Spendenbasis

Spendenempfehlung: Vortrag 25 €, Seminar 100 €

Info: 030-23255010, www.rigpa.de

AYURVEDA-FASTEN-KURLAUB MIT YOGA

Wussten Sie, dass Fasten in erster Linie rein gar nichts mit Ernährung oder Hungern zu tun hat? Fasten ist in erster Linie pure Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung. Freuen Sie sich auf ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm. Fasten bedeutet, den Körper für eine gewisse Zeit von allen Außenreizen und von fester Nahrung zu enthalten, um sich von unnötigem Ballast zu befreien. Der Gewinn ist sichtbar und fühlbar. Ayurveda-Fasten & Yoga ist die sanfte und effiziente Art zu fasten. Machen Sie selbst die Erfahrung und erleben Sie, wie wohl Sie sich danach fühlen.



Starten Sie gleich ins neue Jahr mit einer Ayurveda-Fastenkur.

Termine: 7.-13.1. (aus gegebenen Anlass nur als Online-Seminar, dennoch mit Rundum-Versorgung), 8.-14.4., 16.-21.5., 9.-15.9., 22.-28.10.2021

Info/ Anmeldung: Birgit Larisch, 0152 5361 5937,
www.birgit-larisch.de, coaching@birgit-larisch.de

ACHTSAMKEIT

AYURVEDA/FASTEN



INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPIE

Basiskurs: 18. bis 22. Januar 2021

Die Integrative Psychotherapie ist ein schulen- und methodenübergreifender Ansatz. Eine logische und sinnvolle Zusammenführung verschiedener Therapieansätze, wie bspw. Gesprächspsychotherapie, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Schematherapie und Systemische Therapie.

- Hoher Praxisanteil – "learning by doing"
- Methodendemonstration durch erfahrene Therapeuten
- Exzellente Ausbildungsmaterialien
- Geschützte Ausbildungsatmosphäre

Informationsvideo auf www.institut-christoph-mahr.de
Infoveranstaltung via Zoom: Do, 7. Jan., 11 Uhr

Info/Anmeldung:

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

HEILPRAKTIKERERLAUBNIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Alle Kurse gleichzeitig als Präsenz und Online-Vier Parallelkurse (tag und abends)
- Flexibler Wechsel zwischen den Kursen
- Unterrichtseinheiten können mehrfach online besucht werden
- Exzellent ausgearbeitetes Manual
- Demos, Infos & Prüfungskommentare auf unserem YouTube-Kanal



Informationsvideo auf unserer Website
www.institut-christoph-mahr.de

Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und den ungezählten Prüfungsbeisitzen.

Infoveranstaltungen via Zoom:

Di, 12. Jan. 19 Uhr; Do, 14. Jan. 11 Uhr;
 Mi, 3. Feb. 19 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:

Institut Christoph Mahr
 Katharinenstr. 9, 10711 Berlin-Wilmersdorf
 Tel.: 030-8133896
www.institut-christoph-mahr.de

EMDR-THERAPEUT/COACH

**Zertifizierte Ausbildung
 mit Christoph Mahr und Detlef Wiechers**

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

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

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



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

Termine:

1. WE 20./21. Februar 2021 von 10-18 Uhr
2. WE 20./21. März 2021 von 10-18:30 Uhr

Preis: 790 Euro

Infoveranstaltung via Zoom: Mi, 13. Jan., 19 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:

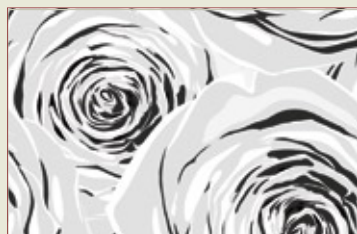
Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9, 10711 Berlin,
 Tel. 030-89722079, www.institut-christoph-mahr.de



KATALOG

Wer macht Was

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



Möchten auch Sie
Ihre Veranstaltungen
oder Ihre Arbeit bewerben?

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

Fragen Sie auch
nach den
Einstiegsangeboten
in einer Text-Bild-Rubrik.

Ich berate Sie gern.

Sabine Simon-Weidner
Körper Geist Seele Verlag



Paartherapie & Single-Coaching

Dr. phil. Jochen Meyer
EFT-Paartherapeut
CoreDynamik-Trainer & -Therapeut
030 – 7790 6127
www.jochen-meyer-paartherapie.de
www.jochen-meyer-coaching.de

Emotionsfokussierte Paartherapie

- Paarkonflikte neu verstehen
- Bindungsverletzungen heilen
- gemeinsam wachsen statt streiten
- einander Halt geben
- ein neues Miteinander genießen

Kostenlose Probetermine für Paare
und Singles!

Sicher durch die Krise – Online-Seminar
für Paare



Körperpsychotherapie und Traumaheilung

Thilo Engel – HP Körperpsychotherapie
und Traumaheilung
T. 0178-8171950; www.thiloengel.de

Trauma führt zu Trennung, die Entfaltung
des Lebens wird unterdrückt und es
erstickt unsere Versuche, mit dem Leben
voranzuschreiten. Es unterbricht die
Verbindung zu uns selbst, zu anderen
Menschen, zur Natur und zu unser geis-
tigen Quelle.

Wieder in Verbindung mit Dir selbst sein!

Von der Dysregulation zur Selbstregulation
durch:

- Selbstwahrnehmung
- Traumarbeit
- bindungsorientierte Körperpsychotherapie

Einzel-Arbeit in Berlin Schöneberg

Traumaheilungsgruppe in Berlin/Grünau
immer donnerstags 19 Uhr.
Anmeldungen: t.thilo.engel@gmail.com



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.

Angebot: Januar/Februar für 28 Euro

Was hat das Universum für UNS vorge-
sehen?

NEU: seit 01.10.2020:
Das Geistbild 22 Euro

Ihr persönliches Seelenbild: 18 Euro
Die Darstellung Ihrer Bewusstseins-Stufen,
entwickelt von Hermann Schweyer



Der Augenaufsteller – Christian Zech

Augen- und FamilienAufstellungen

Krumme Lanke Brillen – professionelle,
ganzheitliche augenoptische Begleitung
Termin Augenuntersuchung: 030-8141011

Aufstellungstage 2021

Wegen Corona bei Drucklegung unklar
Minigruppen sind bei Bedarf möglich
Anfragen/Termine: 0172-2603647

Einzelarbeiten: 2,5 Stunden 160 €
Augenuntersuchung inklusive

Augenaufstellungen, um die Bot-
schaften hinter den AugenSymptomen
anzusehen, und aufzulösen zu können.

Augenaufstellungen, weil die Augen
ALLE Informationen des Familiensystems
speichern, und wir sie hier gemeinsam
ansehen können.

Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de



Beziehungsperspektive

Paarberatung, Sexualtherapie, Einzel- und Paartherapie

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

"Freiheit in Verbundenheit erleben"

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

Stabile, erfüllende Paarbeziehungen

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



Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

Dipl.Psych. Hella Suderow Christian Schumacher

Tel. 04165-829484
www.paarweise.info

• Sexualität & Meditation

MakingLoveRetreat
nach Diana Richardson
seit 2009

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

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



Hypnosetherapie und -coaching

Vesna Stipanovic

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin, Coach und psychologische Managementtrainerin

0162.8761439
basis@vesnastipanovic.de
www.vesnastipanovic.de

Werde gesünder und glücklicher mit Hypnose!

Du sehnst Dich nach einem Neustart, nach einer Veränderung zum Besseren mit mehr Wohlbefinden, Selbstbestimmung und Gesundheit?

Kontaktiere mich für ein **kostenloses Erstgespräch!**

Ich bin auch mit Telefon- und Videositzungen für Dich da.



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
- Phytotherapie
- Bachblütentherapie
- Schüßler-Salze + Antitizanalyse

Kurse und Seminare

siehe auf www.heilpraxis-ude.de



Systemische AugenAufstellung

Miggi Zech

Symptomaufstellung, 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



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



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



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



Praxis für Körper, Geist und Seele

Sabrina-Alexandra Schumann

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

- Rückführungen in die Kindheit und frühere Leben
- Energiearbeit, Aura- und Chakrenreinigung
- Lösen von Besetzungen
- Channeln / Heilchanneln
- Ama Deus, Schamanische Energiearbeit und Ausbildung
- Reiki Ausbildung bis Großmeister Grad X
- Kosmetik und Med. Fußpflege (auch Hausbesuche)

Einzeltermine und Seminare

Info-Abend: jeden 2. Freitag im Monat
18:00-20:00, tel. Anmeldung erbeten



Roter Faden – Hermann Häfele

Spezialist für persönl. Positionierung,
Strategie und Umsetzung in allen
Lebensfeldern / HP Psych. und Coach
www.roter-faden-coaching.de

Was sind Ihre Engpässe, die Sie am
„Fließen“ hindern? Suchen Sie IHRE
Lebensfreude und IHREN Roten Faden?
Ich helfe Ihnen beim Finden!
Jetzt per Mail melden und kostenfreien
Kennenlerntermin vereinbaren.
Freue mich, von Ihnen zu hören!
Gerne über hh@roter-faden-coaching.de

Neue Termine **POWERWORKSHOP 2021!**

„Positionierung & Engpassüberwindung“:
(I = für alle, II = Aufbau und Vertiefung)
PE I: 29.-30.1.21 (Frühbucherpreis: bis
6. Januar anmelden!); PE II: 26.-27.2.21
PE I: 26.-27.03.21

Alle Infos:

www.roter-faden-coaching.de/termine



Ute Franzmann

Heilpraktikerin (Psychotherapie)
exam. Krankenschwester
Auerstr. 26, 10249 Berlin
Tel.: 030 32 66 44 32
www.heilpraxis-ute-franzmann.de

„Werden, wer wir sind“

• mediales Coaching

auf Wunsch mit Aufstellungen
oder Walking-in-your-shoes

• Bewusst-SEINS Seminare

Beziehungen, Schattenarbeit,
Berufung, Potenziale, Kreativität

• Weiterbildungen

Medialität, Seelen-Walk, Reiki

• Rückführungen, offene Gruppen

Bei dem **monatlichen Themenabend**
können Sie mich und meine Methoden
kennenlernen.



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



Lebensaufgabe

Stephan Möritz

Tel: 033230-20 390
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Wieso will Stephan nichts von Dir wissen?

Weil er die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle – Deiner Seele – holt!

Bequem am Telefon.

Freue Dich, Deine einzigartigen Fähigkeiten endlich zu entschlüsseln und buche jetzt gleich Deinen Telefontermin zur Benennung Deiner Lebensaufgabe.



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 !



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

foodwatch 
die essensretter



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

Jetzt
foodwatch
fördern!

www.foodwatch.de/mitglied-werden

Foto: fotolia.com, Xavieri, Montage: foodwatch



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



Kinesiologieschule.de Aus- und Fortbildungen

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":
30. - 31. Jan. 2021
- Infoabend Kinesiologie + Ausbildung:
Mi, 24. Febr. 2021, 19h
"Fit & gesund mit Touch for Health"
- Touch for Health 1-2:
Sa, 20. - 23. März 2021

Weitere Kurse auf www.kinesiologieschule.de



Aromatherapie, Kräuterheilkunde, Weiblichkeit, Rituale

Christina Weber

Tel. 0178 – 269 75 63
www.christinaweber.berlin
Instagramm:
Wilde_Krauterfee_Berlin und
aromatherapieberlin

Ausbildungen, Workshops, Beratungen

- AromaBeraterIn
- AromaExpertIn
- AromaCoach
- KräuterFrau
- KräuterExpertin
- OnlineKurse
- Rituale



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 24 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.



Ausbildung nach dem Bausteinprinzip

Private Ergänzungsschule

Inh.: Isabelle Guillou und

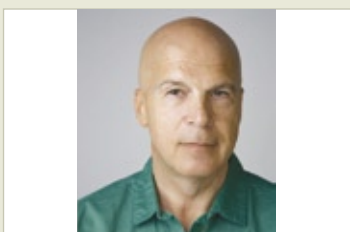
Ralf Barenbrügge, Heilpraktiker

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

Termine Januar 2021:

07.01. Beginn Refresherkurs für HP-Prüfungskandidaten | **09.01.** Beginn Heilpraktikerausbildung | **12.01.** Beginn Seminar Ausleitungsverfahren | **12.01.** Beginn Ausbildung Traumatherapie | **19.01.** Infoabend Ganzheitliche Massage | **27.01.** Infoabend HP Psychotherapie



Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Katharinenstr. 9, 10711 Berlin

Tel. 030 - 813 38 96

www.institut-christoph-mahr.de

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

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
Infoveranstaltungen via Zoom:
Di, 12.1., 19 Uhr; Do, 14.1., 11 Uhr;
Mi, 3.2., 19 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
Infoveranstaltung via Zoom: Do, 7.1., 11 Uhr
- **EMDR**
Infoveranstaltung via Zoom: Mi, 13.1., 19 Uhr
- **Schematherapie**



KGS Berlin wünscht allen Menschen
einen Jahreswechsel in Zuversicht
und Liebe sowie einen friedvollen Weg
durch das neue Jahr 2021

Ausbildung

Shiatsu-Ausbildung startet am 16.1., Quereinsteiger willkommen. Top-Location in Wilmersdorf! www.zen-shiatsu-schule.de

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

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

Astrologie

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

Zukunftsdeutung leicht gemacht! Professionell, diskret, kompetent. www.kartenlegen-beratung.de

Augen-/Sehtraining

Sehtraining, Erwachsene und Kinder, Seh-Reisen, Seh-Pädagogen-Ausbild., www.NatuerlichBesserSehen.de, Tel. 0163-7580023

Betreuung biete

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

Energie-/Heilarbeit

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.

Human Energetik lässt Deine Lebensenergie wieder frei fließen, beseitigt Blockaden. Hilfe bei Ängsten, psychosomatischen Erkrankungen, Süchten, Traumata. Naturheilpraxis Scivias, Tel.: 0172.2363514

Maja Hanna, Heilpraktikerin. Spirituelle Lebensberatung und EFT Therapie. Ich biete Begleitung und Unterstützung durch Energie, Körperarbeit und Tarot Readings. Mögliche Themen sind: Emotionales Trauma, Trennung und Trauer, Phasen des Übergangs, Chronische Krankheit und Schmerz, Verdrängtes. Mehr Informationen unter: www.innerearbeit.de, Tel. 0157-32018187, Diederhofferstr. 5, 10405 Berlin, Am Wasserturm

(Familien-)Aufstellungen

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

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 12.1., 16.2., 20 Uhr, Seminar: 19. - 21.2. und 23. - 25.4. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, auch Einzeltermine persönlich oder online möglich, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de



Seelen-Bewegung

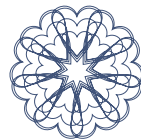
Diplom-Psychologe Christoph Droß
Familien- und Systemaufstellungen
in Gruppen und in Einzelarbeit
www.seelen-bewegung.de
Tel. 030/ 49787672

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



**WIEDER
GLÜCKLICH
im
JOB**

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

Kontakte

Schlank, fit+jung gebliebene Sie/70+ spielt Akkordeon + Percussion, liebt Kunst, Natur, Radfahren, Yoga; wünscht sich lebensfrohen Ihn ab 65. Tel. 030-39102579

Magie

Buch der Schatten, ISBN 9783739234748; Benutze die Kraft deiner Quelle! Info: www.shakti-morgane.de

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

Medium

Mediale Heilcircle immer am letzten Freitag im Monat. WIYS. Mediale Heil-Sittings. www.wiys-healing.com

Mediale Unterstützung. In schweren u. chaotischen Zeiten gebe ich Readings zum Discovery-Preis: 30EUR/h auch am Tel.+Online, www.dileri.de, 01755288882

Partnervermittlung

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

Psychotherapie

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

Räume/Häuser biete

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

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

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

Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!



Der Wasserwirbler

Nur **35 €**

www.wellnesswirbler.de

Hergestellt in Deutschland

Shiatsu

Shiatsu-Grundkurs 13.+14.02., 150,- Shiatsu-Intensivwoche 1.-5.3.21, 380,- (Bildungsurlaub möglich) Lerne eine entspannende Shiatsu-massage zu geben, Einstieg zur GSD-aner. Shiatsu-Ausbildung. **Kostenfreier Infoworkshop 12.02., 18:30-20:30. Mach mit, gewinne einen Grundkurs. shiatsu-zentrum.de / Alle unsere Kurse können mit der Bildungsprämie gefördert werden.**

Tai Chi

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

CERTIFICATE PROGRAM IN LABAN / BARTENIEFF MOVEMENT STUDIES

create experience
Intensive Format
in English
understand
Start: July 2021
in Berlin
observe
EUROLAB

Director: Antja Kennedy
Phone: +49 30 52282446
info@eurolab-programs.com
www.eurolab-programs.com

Workshops

Di. 12.1., 16.2., 20 Uhr, Seminar: 19.-21.2. und 23.-25.4. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 12. - 14.2. in Berlin (falls nicht möglich - dann online) mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Vagus-Nerv & Atmung. Zusammenspiel von Vagus Nerv, Atem, Körper und Psyche. Wechselwirkung verstehen und behandeln. Seminar mit Thor Philipsen nach Stanley Rosenberg, Englisch / Deutsch in Berlin, 02.04.2021 - 04.04.2021. Anmeldung und weitere Fragen bitte an: praxis.christiane.hets@mail.de

Werbung

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

Kleinanzeigen schalten Sie bequem im Online-Formular unter www.kgsberlin.de/schaltformulare.html

Anzeigenschluss für KGS März/April ist der 10.2.2021

TERMINE

12.1. Dienstag

20:00h Familienaufstellung und Traumatherapie- Vieles was hilft- Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 030-69818071, www.ifosys.de

12.2. Freitag

18:30-20:30h Wir laden euch 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, T. 030.6151686

16.2. Dienstag

20:00h Familienaufstellung und Traumatherapie- Vieles was hilft- Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 030-69818071, www.ifosys.de



wasserkontor.de
nachhaltige Produkte rund ums Wasser

gesund & lecker trinken
lassen Sie sich beraten



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

Mit dem Herzen siehst du mehr

Mitgefühl macht glücklich und schenkt unserem Leben Sinn und Bedeutung. Und nicht nur das: Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein mitfühlendes Miteinander auch eine nachweislich heilende Wirkung auf Körper und Seele hat. Aljoscha Long und Ronald Schweppe zeigen, wie wir die lebensverändernde Kraft des Mitgefühls in uns kultivieren können – durch kleine Meditationen, durch Gesten der Freundlichkeit, durch liebevolle Achtsamkeit – und durch inspirierende buddhistische Geschichten, die uns erkennen lassen: Wir sind nicht



allein. Alles ist mit allem verbunden. Das Buch lässt sich entspannt lesen. Es enthält eine Mischung aus buddhistischen Lehren, Geschichten und praktischen Übungen und könnte vielleicht auch Sie am Feierabend zur Ruhe bringen.

Aljoscha Long / Ronald Schweppe: Mit dem Herzen siehst du mehr. Buddhistische Weisheitsgeschichten und Meditationen über die Kraft des Mitgefühls. Lotos 11.2020, Hardcover mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 18 Euro

Abschied vom Größenwahn

Größenwahn und Gigantismus sind zum Motto unseres Daseins geworden. Unreflektiert produzieren und konsumieren wir immer mehr, bauen immer höher, fliegen immer weiter – und merken gar nicht, wie unmenschlich diese Art zu leben eigentlich ist. Ute Scheub und Christian Küttner zeigen, warum diese Lebensweise uns nicht glücklich machen kann, und modellieren stattdessen ein menschliches Lebensmaß – orientiert an Wohlergehen statt Gewinn, Verbundenheit



statt Anonymität, Lebendigkeit statt Betonwüsten. Dabei entsteht das Bild einer anderen Gesellschaft, die kleinteilig, regional, dezentral und basisdemokratisch die Menschen wieder in den Mittelpunkt stellt. Ute Scheub ist Autorin zahlreicher Sachbücher zu den Themen Frieden, Ökologie und Frauen. Christian Küttner engagiert sich neben seinem Beruf als Bürgeraktivist in der Berliner Kommunalpolitik für eine sichere, gesunde, klimafreundliche und lebendige Stadt.

Ute Scheub / Christian Küttner: Abschied vom Größenwahn. Wie wir zu einem menschlichen Maß finden. Oekom 9.2020, 288 Seiten, 22 Euro

Gesetz des Ausgleichs

Der Autor dieses Buches, Arzt und Theologe Prof. DDr. Johannes Huber ist der Ansicht, gut zu sein in einem tieferen Sinn ist die beste Therapie gegen innere Leere, Antriebslosigkeit und Depression. Es hält jung und gesund. Andersherum rächen sich böse Taten



nicht erst im nächsten Leben, sondern bereits in diesem. Faszinierende neue Studien aus der Medizin und der Biologie belegen das. Doch wie erschließen wir diese Kraftquelle für uns? Wie werden wir zu den guten Menschen, für die wir uns vielleicht schon halten?

Und was heißt es eigentlich, gut zu sein? In diesem Buch gibt der Autor eine überraschend einfache Anleitung für ein erfülltes Leben.

Johannes Huber: Das Gesetz des Ausgleichs. Warum wir besser gute Menschen sind. edition a 11.2020, gebundene Ausgabe, 368 Seiten, 24 Euro

Neustart fürs Gehirn

Die Erfordernisse der heutigen digitalen Welt, eine manipulative Marketing-Industrie verbunden mit einer ungesunden Ernährung und einem Mangel an Bewegung überfordern nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Gehirn. Die Dauerstimulation der Belohnungszentren unseres Gehirns zwingt uns dazu, am laufenden Band belanglose Entscheidungen zu treffen.



Der Autor Dr. David Perlmutter stellt in seinem Buch heraus, dass ein großer Teil der Menschen unter chronischem Stress lebt, in einer Welt, in der unser Gehirn über- und unsere Körper unterfordert sind. Viele ernähren sich ungesund, bewegen sich zu wenig und vereinsamen trotz vermeintlich sozialer Medien. Das Ergebnis ist die Entfremdung von sich selbst, von den Mitmenschen und von den eigenen Körpern. Damit muss endlich Schluss sein! In diesem Buch erfahren Sie, wie dies gelingen kann für einen besseren körperlichen und mentalen Allgemeinzustand.

David Perlmutter: Blöd im Kopf? Neustart fürs Gehirn – damit Konsumgesellschaft, digitaler Alltag & Fast Food uns nicht kaputtmachen. Mit 10-Tages-Brain-Detox-Programm und 50 vitalisierenden Rezepten. Südwest 8.2020, 352 Seiten, 20 Euro

Selbsterkenntnis über Bewusstheit

Christian Bischoff: Bewusstheit meint die Achtsamkeit gegenüber sich selbst



und im Umgang mit anderen. Bewusstheit erlangen wir, wenn wir verstehen, welche Gedanken und Gefühle in uns wirken und welche Reaktionen dadurch hervorgerufen werden. In einer Welt, in der die globalen, zwischenmenschlichen Probleme immer größer und unüberwindbarer zu werden scheinen, rassistische Konflikte, Einteilungen in Klassengesellschaften und kriegerische Auseinandersetzungen an der Tagesordnung sind, ist die Bewusstheit jedes einzelnen Menschen eine lebensnotwendige Eigenschaft. Wir können unser eigenes Leben, unser Zusammenleben und unsere Gesellschaft verbessern, wenn wir Bewusstheit leben.

Christian Bischoff: Bewusstheit. Ariston 9.2020, Klappenbroschur, 224 Seiten, 18 Euro

Besondere Tierfreundschaften

Carol Novello dachte, dass sie das Leben eines armen Hundes retten würde, wenn sie ihn aus dem Tierheim holt. Wenn sie heute zurückblickt, weiß sie, dass dieser Hund ihr Leben gerettet hat. Diese Erkenntnis der einzigart-



tigen Beziehungen zwischen Tieren und Menschen zieht sich durch all die berührenden Geschichten, die die engagierte Tierretterin Carol Novello gesammelt hat. Geschichten von tiefen, lebensverändernden Freundschaften, die vor Augen führen, auf welch ungeahnte Weise sich beider Leben ändert, nachdem einem notleidenden Tier ein neues Zuhause gegeben wurde. Ein ebenso berührendes wie inspirierendes Leseerlebnis für alle Tierfreunde, die mehr über die magische seelische Verbindung von Mensch und Tier erfahren wollen.

Carol Novello / Ginny Graves: Mit Jack an meiner Seite. Wie unser Leben heilt, wenn wir einem notleidenden Tier ein Zuhause geben. Wahre Geschichten von ganz besonderen Freundschaften. Integral 4.2020, Klappenbroschur, 336 Seiten, 15 Euro

CBD und Cannabis

Cannabidiol (CBD) erobert derzeit die Wellness- und Gesundheitsbranche, THC-haltige Medikamente gewinnen weltweit an zunehmender Akzeptanz. Cannabisprodukte kommen bei einer Vielzahl von Symptomen und Erkrankungen zum Einsatz, darunter zur



Linderung von Schmerzen und Entzündungen, von Angstzuständen und Depressionen. Doch was ist dran an den aus der Hanfpflanze gewonnenen Präparaten? Dr. Franjo Grotenhermen liefert einen präzisen Überblick über den aktuellen Stand der Wissenschaft, räumt mit Vorurteilen auf und gibt hilfreiche Ratschläge aus seiner langjährigen Erfahrung.

Franjo Dr. med. Grotenhermen: Die Heilkraft von CBD und Cannabis. Wie wir mit Hanfprodukten unsere Gesundheit verbessern können. rowohlt 10.2020, Taschenbuch, 240 Seiten, 10 Euro



Familienaufstellungen

Dr. Renate Wirth

Praxis für Familienaufstellungen



Seminare:

www.aufstellungstage.de

Der Blog:

www.renate-wirth.de

Das Buch:

www.im-herzen-frei.de



Im Herzen frei

Wie Familienaufstellungen helfen, Probleme und Blockaden zu lösen. Ein Einführungsbuch, aus der Praxis erzählt.

Dr. Renate Wirth

Prinzregentenstr. 7

10717 Berlin

Tel. 0172 - 1832635

post@renate-wirth.de

CBD – die wiederentdeckte Naturmedizin

Hanf! Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Heilpflanze als Teufelskraut veremt – zu Unrecht! Hanf enthält mehr als 50 Substanzen mit nachgewiesener Heilwirkung. Der wichtigste Stoff für die Pharmakologie ist dabei das sogenannte Cannabidiol, kurz CBD, das als Tausendsassa für Gesundheit und Wohlbefinden heute eine wahre Renaissance erlebt. In diesem Ratgeber zeigen Susanne Hofmann und Alexander



Ehrmann neben einer weltweiten Studienlage und den rechtlichen Grundlagen die vielfältigen Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten von CBD. Richtig eingesetzt und dosiert schafft Cannabidiol natürliche Abhilfe bei Schmerzen, Angst, Stress, Entzündungen und vielen anderen Beschwerden.

Mag. pharm. Alexander Ehrmann / Mag. pharm. Susanne Hofmann: CBD – die wiederentdeckte Naturmedizin. Was Cannabidiol alles kann und wie es u. a. bei Schmerzen, Stress und Schlafstörungen richtig eingesetzt wird.

Mankau 10.2020, Klappenbroschur, 126 Seiten, 9,99 Euro

Neustart mit Astrologie

Die Astrologin Kirsten Hanser gibt in diesem praktischen Ratgeber Einblick in das jahrtausendalte Wissen rund um das Sonnensystem und verrät, wie wir auf der Grundlage von Horoskopdaten



unser Potenzial neu entdecken und entfalten können und hat dabei eine ganz persönliche Form des Astrocoachings entwickelt. Sie beleuchtet die faszinierenden Aspekte der astrologischen Angaben rund um unsere Persönlichkeit, unsere familiären Wurzeln, unser soziales Umfeld und unsere Zukunftsziele. Zahlreiche auf die Tierkreiszeichen zugeschnittene Übungen runden das Buch ab und helfen dabei, einen neuen Zugang zur eigenen Identität zu bekommen. So lassen sich Ängste und Zweifel leichter überwinden und Veränderungen besser in Angriff nehmen. Ein Plädoyer für einen entspannten Umgang mit sich selbst und ein erfülltes, glückliches Leben!

Kirsten Hanser: Neustart mit Astrologie. Astrocoaching für die Persönlichkeit. Irisiana 9.2020, Hardcover, 208 Seiten, 20 Euro

Dalai Lama: Schulung des Herzens

Das Projekt „Inner World“ ist ein Geschenk des Dalai Lama an die Welt. Er rezitiert Mantras und gibt kurze, erstma-



lig in Musik eingebettete Lektionen. Das Album ist zu Ehren seines 85. Geburtstags am 6. Juli 2020 digital veröffentlicht worden und stellt eine großartige Widmung an die Jahrzehnte seiner Vision und Arbeit für den Weltfrieden und die Schulung des Herzens dar. Dieses Deluxe-Album enthält 2 CDs in einem wunderschönen 28-Seiten-Hardcover-Buch, verfeinert mit Kunstwerken von Tiffany Singh und Ella Brewer. In dem Buch finden Sie Erklärungen zu den einzelnen Mantras und deren Wirkungen, die von der ehrwürdigen Robina Courtin verfasst wurden. Der Nettoerlös aus dem Verkauf dieses Albums soll an die Gaden Phodrang Foundation und an das Mind & Life Institute gehen.

Dalai Lama: The Dalai Lama Innerworld, Silenzio 7.2020, 2 CDs im Buch, Hardcover, 1 CD mit Mantras/Gebeten, 1 CD Instrumental Version, Label Hitco/Khandro Music, 23,95 Euro

Buchhandlungen

mit Fachbüchern und mehr ...
(und 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

Impressum*

KGS Berlin

Körper Geist Seele Verlag
Inh. Sabine Simon-Weidner

Briefanschrift:
Hohenzollerndamm 56, 14199 Berlin

030. 612016-00
mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de

ISSN 2196-3797
Verteilung: 16.000 Exemplare

Herausgeber:
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: 10.2.2021
Kleinanzeigen: 10.2.2021
Großanzeigen: 12.2.2021

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

© 2021 Körper Geist Seele Verlag ...
Es gelten die Geschäftsbedingungen und die Anzeigenpreise laut Mediadaten 1-2021
(Download auf www.kgsberlin.de)

* Stand Dezember 2020



Besuche mal wieder einen Buchladen in deinem Kiez, deiner Gemeinde, deiner Stadt.

Führe nette Gespräche mit anderen über angesagte Bücher. Besuche Lesungen mit guten Autoren.

Erhalte die Vielfalt in den Straßen deines Wohnortes. Stärke unsere Buchläden, wie auch die vielen anderen kleinen, bunten, liebevollen Läden.

Buchempfehlung: "Schnauze, Alexa! – Ich kaufe nicht bei Amazon. [Vorsicht, dieses Buch liefert überzeugende Argumente.]" von Johannes Bröckers.

Eine Initiative des Körper Geist Seele Verlags

**Mein
Buch-
laden
im
Kiez**

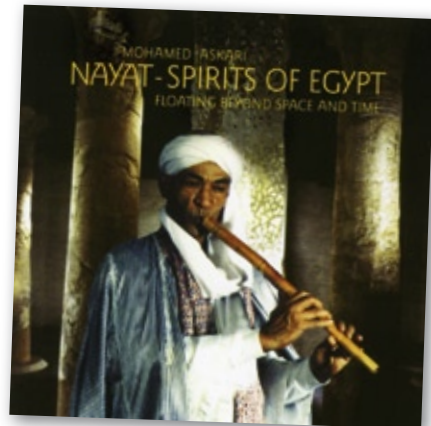
Rarität:

Mohamed Askari: Nayat – Spirit of Egypt

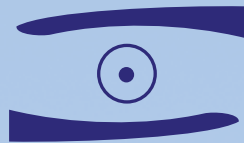
Eine stimmungsvolle und reife Musik eines Meisters seines Faches, der arabischen Flöte, der Nay.

Die CD Nayat wurde 1998 im Museum für Ägyptische Kunst in Berlin Charlottenburg live eingespielt. Die von Mohamed Askari vorgetragenen und hier aufgenommenen Flötenimprovisationen basieren auf traditionellen arabischen Rhythmen und Stimmungen, die wiederum in alten arabischen Kompositions- und Vortragsstilen wurzeln (Pentatonik).

Diese Musik ist in ihrer Schlichtheit einzigartig. Getragen von tiefer Emotionalität, höchster Konzentration und Gelassenheit. Die ruhig dahinfließenden Flötenklänge eignen sich sehr gut zur Begleitung kontemplativer Übungen und Meditationen.



Mohamed Askari: Nayat – Spirit of Egypt, Floating Beyond Space and Time, c+p 1998 by Simon+Leutner, Gesamtspielzeit 60:03 Minuten, noch wenige Archivexemplare vorhanden, Preis 11 Euro plus 1,95 Euro Versand (D). Nähere Infos, kurze Audios zum Reinhören und käuflich zu erwerben nur auf www.kgsberlin.de/verkauf.html



Heilpraktiker – Beruf mit Zukunft!

Ausbildungen: Heilpraktiker/in, HP Psychotherapie, Gesundheits- Ernährung- und Lebensberater/in

Themen: Akupunktur, Heilhypnose, Reflexzonentherapie, Aloha-Philosophie aus Hawaii

Unsere Ausbildungen in Vollzeit-, Wochenend- oder Online-Seminaren:

1. Komplettausbildung „Harmony power“

Heilpraktiker/in (24 Monate)

- Medizinische Grundausbildung +
Psychologische Ausbildung +
Naturheilkunde + Psychotherapie + Huna
- in der Vollzeit oder Wochenendausbildung
(539 – 666 Euro mtl.)

2. Unsere Kompaktvariante Heilpraktiker/in

„Klassik“ und „Klassik plus“ (12 Monate)

- Medizinische Grundausbildung +
Psychologische Ausbildung +
Naturheilkunde + Huna
- Vollzeitausbildung (888 Euro - 1050 Euro mtl.)

3. Ausbildung Heilpraktiker/in Psychotherapie

(12 – 24 Monate)

- Psychologisch/psychotherapeutische Ausbildung
- Wochenendstudium (199 – 290 Euro mtl.)

4. Modulbelegungen

in medizinischer Grundausbildung,
psychologischer Ausbildung, Naturheilkunde,
Psychotherapie, Huna (individueller Preis)

5. Online-Ausbildung

in allen Varianten zum
Sonderpreis
(99 – 555 Euro mtl.)

Komplettzahlungen
sind noch günstiger!

Nutze Deine Zeit zu Hause
und starte das
Harmony power Online-Studium.

Jetzt besonders günstig!
Fordere Dein Angebot an!

