



SOFORTHILFE FÜR HILFESUCHENDE

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



LUCAS SCHERPEREEL

"HOFFNUNG IST DER PFEILER DER WELT."
AFRIKANISCHES SPRICHWORT

Heilen und Hellsehen:

zwei Begabungen, die in meiner Familie über Generationen vererbt wurden. Als internationaler Heiler und Hellseher biete ich Ihnen Heilung, Hilfe und Lösungen an, die einzigartig und kaum fassbar sind für

Glück - Erfolg - Gesundheit

Ob Sie austherapiert sind oder unter einer Blockade, einer Verwünschung oder Magie leiden: Ich bin immer für Sie da, wo immer Sie gerade sind.

Gerne bin ich Ihr vertrauensvoller Partner für die Lösung Ihrer Probleme und Herausforderungen.

Nehmen Sie gerne unverbindlich Kontakt zu mir auf.

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

Film- & Veranstaltungstipps 4 Portrait 7

Artikel zum Thema und mehr ...

- 8 **Von mir aus: Liebe** Wolf Sugata Schneider
- 10 Tango Argentino Eine Umarmung Regina Tamkus
- 12 Verbinden Hermann Häfele
- 14 Heilung der Ahnenreihe Bianka Maria Seidl
- 18 Wahre Freiheit
 Jack Kornfield
- 22 **Zeit ... statt Zeug!**Johanna Fröhlich Zapata
- 24 Ritual des Lebens Devamata
- 26 **Rolfing** Wolfgang Baumgartner
- 28 **Kalender 2022**Spirituelle Kalender für das neue Jahr
- 29 **Heilpflanze: Hagebutte**Redaktionstipp
- **31 Verse aus der Bhagavad-Gita** angeregt von Veny Bachmann
- 32 Astroservice
- 44 Lesen & Hören

Regelmäßige Rubriken

Katalog – Wer macht Was 32 Angebote – Termine & Events 36 Kleinanzeigen 41 Impressum 46

Coverbild: © RAKR - AdobeStock

Körper Geist Seele Verlag

mail@kgsberlin.de www.kgsberlin.de

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



• die Teilnahme am Hotelprogramm Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 313€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 519€ im DZ, 28.11. bis 22.12.2021 oder 02.01. bis 28.01.2022 (buchbar zw. So. und Fr.)

www.gutshaus-stellshagen.de

Hotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstraße 1, 23948 Stellshagen Veggie T 038825-440, F 038825-44333 I DE-ÖKO-006 info@qutshaus-stellshagen.de Www.qutshaus-stellshagen.de



filmtipps

SUPERNOVA

Zwanzig Jahre sind Sam und Tusker ein Paar. Um wieder mehr gemeinsame Zeit verbringen zu können. hat Sam seine Karriere als Pianist aufgegeben. In ihrem alten Wohnmobil brechen die beiden zu einer Reise durch den idyllischen Lake District auf, um Freunde, Familie und wichtige Orte ihrer Vergangenheit zu besuchen. Allerdings beginnen unterwegs ihre Vorstellungen von der gemeinsamen Zukunft zu kollidieren. "Das Leuchten der Erinnerung" trifft auf "A Single Man": Colin Firth und Stanley Tucci brillieren als Paar in einem herzerwärmenden wie herzzerreißenden Film. der die große Liebe feiert. Regisseur Harry Macqueen gelingt durch seine behutsame Inszenierung eine tief berührende Geschichte, die trotz aller Dramatik von Wärme und Lebenslust erfüllt ist. Der Film ist eine Ode an die Kraft der Liebe.



Film: Supernova (Großbritanien 2020), Regie: Harry Macqueen, Besetzung: Colin Firth, Stanley Tucci, im Kino seit 14.10.2021, Bild: © 2020 British Broadcasting Corporation/The British FilmInstitute / Supernova Film Ltd.

BORGA

Die zwei Brüder Kojo und Kofi wachsen auf der Elektroschrott-Müllhalde Agbogbloshie in Ghanas Hauptstadt Accra auf. Ihren Lebensunterhalt verdienen sie im Betrieb ihres Vaters mit dem Sammeln von Metallen, die sie aus westlichem Elektroschrott gewinnen. Eines Tages macht Kojo eine Begegnung mit einem Borga aus Deutschland, die sein Leben für immer verändern wird. Als sich 10 Jahre später die Chance ergibt, selber nach Deutschland zu gehen, zerreißt das Familienband und für Kojo beginnt eine fünfjährige Irrfahrt über die Kontinente. In Deutschland angekommen bemerkt er schnell, dass sein Traum nur ein Mythos ist. Er wird nicht mit offenen Armen empfangen. Aber eine Rückkehr kommt nicht in Frage! Sein Lichtblick ist Lina,



doch auch bei ihr versucht er das Bild zu erfüllen, von dem er denkt, dass es alle von ihm erwarten – das Bild des Borgas.

Filmdrama: Borga (Ghana, Deutschland 2021), Regie: York-Fabian Raabe, Besetzung: Eugene Boateng, Christiane Paul, Thelma Buabeng, Ibrahima Sanogo, Prince Kuhlmann, Jerry Kwarteng, Helgi Schmid, Kinostart: 28.10.2021, Bild: © Chromosom Film GmbH – Tobias von dem Borne.jpq

BERGMAN ISLAND

Das Künstlerpaar Tony und Christine reist zur Bergman-Woche auf die Insel Fårö. Inspiriert vom Geist der großen Regielegende wollen die beiden Filmemacher hier den Sommer verbringen und ihre neuen Drehbücher schreiben. Während Tony, bereits ein gefeierter Regisseur, schnell mit seiner Arbeit vorankommt, hadert die 25 Jahre jüngere Christine mit ihrer Geschichte. Ihre Zweifel belasten die Beziehung und Christine flüchtet sich mehr und mehr in ihr Drehbuch. Langsam beginnen die Grenzen zwischen Realität und Fiktion zu verschwimmen. Vor der sonnendurchfluteten Kulisse der malerischen Insel Fårö lotet Mia Hansen-Løve in ihrer semibiografischen Tragikomödie die Tiefen künstlerischer Inspiration beim kreativen Schaffensprozess aus.



Film: Bergman Island (Frankreich, Deutschland, Belgien, Schweden 2020), Regie & Drehbuch: Mia Hansen-Løve, Besetzung: Vicky Krieps, Tim Roth, Mia Wasikowska, Anders Danielsen Lie, Kinostart: 04.11.2021, Bild: © Weltkino Filmverleih

DIE GESCHICHTE MEINER FRAU

Jakob Störr, ein hartgesottener, niederländischer Schiffskapitän, schließt in einem Café eine Wette ab, die erste Frau zu heiraten, die das Lokal betritt. Nichtsahnend kommt die junge Lizzy zur Tür herein. Was nun folgt, ist ein hochemotionales Ehedrama: Jakob weiß nicht, wie er mit der Schönheit und Unergründlichkeit seiner Frau umgehen soll und ist zwischen inniger Liebe und Misstrauen hin- und hergerissen. Lizzy, die sich ihrer subtilen Macht nur zu bewusst ist, ringt nicht weniger mit widerstreitenden Gefühlen, Leidenschaft, Missverständnis und Eifersucht nehmen ihren Lauf. Basierend auf dem gleichnamigen Roman von Milán Füst aus dem Jahr 1942, zeichnet der Film ein atmosphärisches Bild vom Europa der wilden 1920er-Jahre und erzählt in opulenten Bildern die ans Herz gehende, tiefgründige Geschichte eines ungewöhnlichen Paares, dessen Lebenswelten nicht unterschiedlicher sein könnten.



Film: Die Geschichte meiner Frau (Ungarn, Deutschland, Frankreich, Italien 2021), Regie: Ildikó Enyedi, Besetzung: Gijs Naber, Léa Seydoux, Louis Garrel, Sergio Rubini, Jasmine Trinca, Luna Wedler, Josef Hader, Ulrich Matthes, Udo Samel, Kinostart: 04.11.2021. Bild:

Almonde Filmverleih

PLATZSPITZBABY

Nach der Auflösung der offenen Drogenszene 1995 in Zürich ziehen die elfjährige Mia und ihre Mutter Sandrine in ein idyllisches Städtchen im Zürcher Oberland. Doch das neue Zuhause ist für Mia kein Paradies: Sandrine ist schwer drogenabhängig und hätte niemals das Sorgerecht erhalten dürfen. Mia flüchtet sich in eine Fantasiewelt mit einem imaginären Freund. Mit ihm unterhält sie sich in einsamen Stunden und schmiedet fantastische Pläne für ein Inselleben mit ihrer Mutter, fernab der Drogen. Durch eine neue Freundesclique findet Mia eine Art Ersatzfamilie. Der in der Schweizerfolgreichste Schweizer Film der letzten zwei Jahre.



Angelehnt an den autobiografischen Bestseller von Michelle Halbheer wird die unglaubliche Geschichte aus der Sicht eines Mädchens erzählt. Ein Drama mit eindrücklichen Bildern, die einen mit voller Wucht treffen.

Film: Platzspitzbaby – Meine Mutter, ihre Drogen und ich (Deutschland 2021), Regie: Pierre Monnard, Besetzung: Luna Mwezi, Sarah Spale, Kinostart: 18.11.2021, Bild: © Alpenrepublik GmbH

DAS LAND MEINES VATERS

Pierre ist 25 Jahre alt, als er aus Wyoming zurückkehrt, um mit seiner Verlobten Claire den Hof seines Vaters in der französischen Heimat zu übernehmen. Der junge Landwirt strotzt nur so vor neuen Ideen und Tatendrang, wohingegen sein Vater Jacques nur schwer loslassen kann. Zwanzig Jahre später ist der Betrieb gewachsen und mit ihm die Familie. Doch die glücklichen Tage der gemeinsamen Hingabe für Hof und Land gehören bald der Vergangenheit an. Denn trotz aufopferungsvoller harter Arbeit bis hin zur Erschöpfung und der tatkräftigen Unterstützung von Claire und den beiden Kindern wachsen die Schulden – und mit ihnen Pierres Verzweiflung. Inspiriert vom Leben seines Vaters erzählt Regisseur Edouard Bergeon mit seinem Nummer-1-Hit aus Frankreich eine universelle Geschichte der Generationen zwischen Lebensträumen und Existenzsorgen. In großen Landschaftsbildern wirft das bewegende wie hochaktuelle Spielfilmdebüt mit einem überragenden Guillaume Canet in der Hauptrolle einen zutiefst menschlichen Blick auf die dramatischen Arbeitsbedingungen der Landwirte und den Preis unserer Nahrung.



Film: Das Land meines Vaters (Frankreich 2021), Regie: Edouard Bergeon, Besetzung: Guillaume Canet, Veerle Baetens, Anthony Bajon, Rufus, Samir Guesmi, Yona Kervern, Kinostart: 18.11.2021, Bild: © Nord-Ouest Films

filmtipps

DAS SCHWARZE QUADRAT

Die Kunsträuber Vincent und Nils sind kurz vor dem Ziel: In ihrer Kreuzfahrt-Kabine liegt das 60 Millionen Dollar teure Gemälde "Das schwarze Quadrat", das sie an Bord ihrem Auftraggeber übergeben sollen. Sie haben vorher nur noch einen kleinen unvorhergesehenen Termin, und zwar auf der Showbühne des Schiffes. Während sie sich durch ihr Programm als Elvis- und David-Bowie-Imitatoren guälen, nutzen Unbekannte die Gelegenheit und stehlen das "Schwarze Quadrat". Vincent, der verhinderte Maler, fertigt mit etwas eigenwilligen Methoden eine exakte Kopie des Malewitsch an – und als auch die abhanden kommt, gleich noch eine zweite. Währenddessen zieht sich die Schlinge um das Gauner-Duo zu: Nils wird enttarnt, und Vincent merkt vor lauter Verliebtheit nicht, dass seine Bekanntschaft von der Bordbar, die ungemein kunstsinnige Martha, nur deshalb seine Nähe sucht und ihm Modell sitzt, weil auch sie nur eines will - "Das schwarze Quadrat".



Filmkomödie: Das schwarze Quadrat (Deutschland 2021), Regie: Peter Meister, Besetzung: Bernhard Schütz, Sandra Hüller, Jacob Matschenz, Victoria Trauttmansdorff, Pheline Roggan, Christopher Schärf, Kinostart: 25.11.2021, Bild: © Felix Novo de Oliveira / Port au Prince Pictures

PLÖTZLICH AUFS LAND

Eigentlich wollte Alex nie wieder zurück ins Morvan, in die tiefste französische Provinz. Doch ihr Onkel Michel lockt sie mit einem Trick zurück in ihre Heimat: Er will endlich in Rente gehen, und sie soll seine Nachfolgerin in der Tierarztpraxis werden, die er zusammen mit Nico betreibt. Aber Alex hat mit ihrem Leben eigentlich ganz etwas anderes vor: Sie will als Mikrobiologin in Paris Karriere machen. Praktische Erfahrung mit Tiermedizin? Fehlanzeige. Nico glaubt nicht, dass Alex, die gerade erst ihr Diplom gemacht hat, für den



Job geeignet ist. Und auch die Dorfbewohner sind nicht begeistert von der rebellischen Alex. Aber der völlig überarbeitete Nico braucht Hilfe. Kann er Alex überzeugen zu bleiben?

Film: Plötzlich aufs Land (Frankreich 2021), Regie: Julie Manoukian, Besetzung: Noémie Schmidt, Clovis Cornillac, Kinostart: 02.12.2021, Bild: © Happy Entertainment

GROSSE FREIHEIT

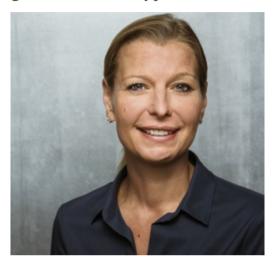
Hans liebt Männer. Das ist auch im Nachkriegsdeutschland ein Verbrechen, der berüchtigte §175 ist weiter in Kraft. Im Gefängnis trifft Hans, der Wiederholungstäter, auf Viktor, einen verurteilten Mörder. Aus anfänglicher Abneigung entwickelt sich im Laufe der Jahre eine intensive Verbindung voller Respekt und Empathie. Vielleicht sogar so etwas wie Liebe? "Große Freiheit" ist der dritte Kinofilm des vielfach ausgezeichneten Regisseurs Sebastian Meise. Intensiv und großartig gefilmt von der renommierten französischen Kamerafrau Crystel Fournier ist "Große Freiheit" herausragendes Schauspielerkino, getragen von Franz Rogowski und Georg Friedrich in den Hauptrollen.



Filmdrama: Große Freiheit (Österreich 2021), Regie: Sebastian Meise, Besetzung: Franz Rogowski und Georg Friedrich, Kinostart: 18.11.2021; Bild: © Freibeuterfilm_Rohfilm

Lust auf einen Reset?

Werde entspannter, gesünder und glücklicher mit Hypnose!



Es gibt immer wieder Momente, in denen wir sehr deutlich spüren, dass es da noch eine andere Instanz in uns gibt, die uns lenkt – und das unabhängig davon, wozu wir uns mit unserem bewussten Verstand entschieden haben und mit einer Kraft, gegen die unser Wille oft machtlos ist.

Manchmal sind wir uns dessen bewusst – wenn wir beispielsweise wieder eine Zigarette rauchen, obwohl wir uns doch so fest vorgenommen haben, mit dem Rauchen aufzuhören oder wir weiterhin Süßes essen, obwohl wir doch dringend abnehmen wollen.

Wie bewusst sind wir uns jedoch dessen, wenn ...

- ... uns unsere Ängste überrollen, blockieren oder sogar lähmen?
- ... wir auf einmal ähnliche Verhaltensweisen zeigen wie unsere Eltern, obwohl wir doch nie so werden wollten?
- ... wir wiederholt an den vermeintlich falschen Partner geraten?
- ... andere uns wieder einmal verletzen, unsere Bedürfnisse ignorieren oder unsere Grenzen überschreiten?
- ... wir es beruflich oder privat einfach nicht schaffen, erfolgreich zu sein – ganz gleich wie sehr wir uns anstrengen?
- ... unser Körper uns Krankheitssymptome als Botschaften unserer Seele schickt?

Immer wieder finden wir uns in Situationen wieder, in denen wir uns selbst sabotieren, gegen unsere eigenen Vorhaben, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele handeln, gegen unsere Gesundheit und unser ganz persönliches Glück.

Wir werden zu ca. 90 % von unserem Unterbewusstsein gesteuert, von den Programmen und Glaubenssätzen, die dort gespeichert sind, negative wie positive – ganz gleich, ob uns diese bewusst sind oder nicht.

Unser Unterbewusstsein hat einen unsichtbaren, aber tiefgreifenden Einfluss drauf, was wir tun, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten.

Und genau hier setzt Hypnose an, denn Hypnose schenkt uns die Möglichkeit, in relativ kurzer Zeit Klarheit sowie Freiheit von Dingen zu erfahren, die uns vielleicht schon lange belasten und sabotieren.

Durch die Möglichkeit des direkten Zugangs zu unserem Unterbewussten ist sie wie eine Lupe für unser Inneres, das ein Zu-sich-selbst-Kommen ermöglicht. Potenziale werden entdeckt und entfalten sich und belastende Ereignisse werden neu bewertet, so dass tiefgreifende Veränderungen in unserem Leben möglich werden.

Ganz für sich wirken, kann sogar schon die Anwendung der hypnotischen Tiefenentspannung, da sie regulierend auf den ganzen Körper und das Nervensystem wirkt und dem Körper helfen kann, sich wieder in Balance zu bringen. Der sensomotorische Kortex, der sowohl physische als auch mentale Prozesse steuert, geht bei der hypnotischen Tiefenentspannung in einen Ruhezustand, in dem er sich sinnbildlich auf seinen Basiszustand resettet und dabei auch ggf. unerwünschte Programme beendet. Viele körperliche und psychische Probleme basieren u. a. auf Fehlaktivitäten des sensomotorischen Kortex und können im Rahmen der hypnotischen Tiefenentspannung gelöscht oder gelindert werden. Ein schöner Effekt ist das Gefühl eines Kurzurlaubs, welches sich bei vielen Klienten einstellt und nachwirkt.

Menschen dabei zu unterstützen, entspannter, gesünder und glücklicher zu werden, ist mein großes Herzensprojekt.

Ich bin Vesna, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Hypnosetherapeutin, Coach und psychologische Managementtrainerin und ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit den Themen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und innerem Wachstum – und vielleicht darf ich Dich auf Deinem Weg dahin ein Stück begleiten.

Möchtest Du mehr erfahren?

Kontaktiere mich für ein kostenloses Erstgespräch! Telefon- und Videositzungen sind neben persönlichem Kontakt auch möglich.

Vesna Stipanovic Hypnosetherapie und -coaching 0162.8761439, basis@vesnastipanovic.de www.vesnastipanovic.de

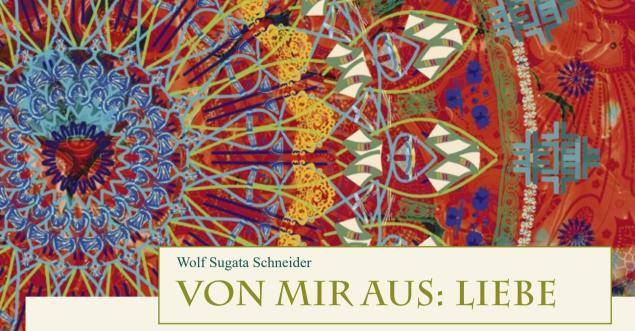
vesuastipanovic

hypnosetherapie und -coaching

7







Warum ist sie manchmal einfach da, die so sehr ersehnte, göttlich-irdische, dieses Ziel all unseres Strebens - die Liebe? So unvermittelt und wie ungerufen beglückt sie uns wie ein Goldregen vom Himmel. Dann aber wieder ist sie ebenso unvermittelt wieder weg, und wir wissen nicht, was wir falsch gemacht haben. Oder ist sie nur verborgen, versteckt, verschüttet, und um sie wiederzubekommen müssen wir nun nach ihr suchen? Wer sucht, der findet, stimmt das denn? Fehler an anderen finden wir doch so leicht, wenn wir danach suchen, warum nicht auch die Liebe? Imperatrix mundi, Kaiserin der Welt, nannte Carl Orff die Göttin Fortuna in seiner Oper Carmina Burana vielleicht beschenkt sie, die Große eher andere, nicht mich. Warum denn nicht auch mich? Bin ich ihrer nicht würdig oder habe ich nicht genug gegeben, um nun endlich auch zu bekommen?

Dann wieder schüttet sie aus an alle, als hätte keiner von uns das je verdient. So wie im Mai die Blumen blühen auch für die Ignoranten und Sünder, die noch am vergangenen Wochenende ihre Zigarettenkippen und Bierdosen in den Stadtpark geworfen haben. So wie der Regen auch die Pflanzen der Klimasünder begießt und all derer, welche Glyphosat und Massen an Kunstdünger auf ihre Äcker kippen. Auch die in sich Ruhenden unter uns, wenn sie mal nicht "spiritual bypassen" – ihre Gefühle verleugnen und spirituell diszipliniert darüber hinwegfliegen – wir alle lechzen nach der Himmlischen, Unverfügbaren, deren Geschenke Gnade sind. Ob ich diese bekomme und in mich aufnehmen kann, das hängt nur von meiner Offenheit und Empfänglichkeit ab, verdienen kann ich die Liebe nicht, keiner kann das.

CIS. DAS LAND DIESSEITS VON GUT UND BÔSE

Irdischer gesprochen aber können wir es doch. Zumindest die irdische Liebe können wir erringen, indem wir uns von verächtlichen Gedanken befreien. Indem wir Liebe, Empathie und Zuversicht aussenden, sodass wir von alledem auch selbst bekommen. Die Tauschlogik des »Ich gebe, damit du gibst« (das Lateinische »do ut des«) auch im Bereich der Liebe? Ja, das funktioniert immerhin mal mehr, mal weniger. Es gibt diese Ebene des Handels, des Diesseits von Gut und Böse. Das Land des Cis (lateinisch für »diesseits«, als Gegenteil von »trans«, jenseits) nenne ich sie.

Es gibt den Bereich des Verfügbaren, Erwirkbaren, in dem ich bekomme, je mehr ich gebe und beglückt werde, wenn ich andere beglücke. Und doch bleibt das Andere dahinter, darunter oder daneben ebenso wahr und wirksam, das Unverfügbare. Ich kann meinen Willen nicht wollen, wenn er nicht schon da ist. Auch, etwas zu erkennen, das offen vor meinen Augen liegt – vielleicht wurde ich ohne dieses Fähigkeit geboren? Er sei »religiös unmusikalisch«, antwortete ein berühmter Autor mir gegenüber einmal, nachdem ich ihm mein Buch »Auf der Suche nach dem Wesentlichen« geschenkt hatte. Gibt es sowas?

IN TRANSISTAN GIBT ES LIEBE FÜR ALLE, BEDINGUNGSLOS

Unsere Fähigkeit, aus vollem Herzen zu lieben und die uns geschenkte Liebe in uns aufzunehmen, um aus dieser Fülle dann wieder geben zu können, ist offenbar durch keine Tricks abrufbar und letztlich ein religiöses Phänomen, ein Ergebnis von Hingabe und Gnade. Als solche ist die Liebe sogar so mächtig, dass alles andere Religiöse dagegen verblasst und wir ausrufen möchten: Es gibt keinen Gott außer der Liebe und keine Religion außer der der Liebenden! So haben Satya Sai Baba gerufen, Osho und viele andere, auf ihre je eigene Art auch Jesus und Buddha. Das ist Transistan, das Land jenseits von Gut und Böse, von dem der Dichter Rumi sagt: »Dort treffen wir uns«. Egal wie arrogant, uneinsichtig in deiner Echokammer und rücksichtslos du gegenüber den dich Liebenden und dir Anvertrauten bist, dort wirst du geliebt. Diese bedingungslose Liebe gibt es nur für die sich Hingebenden ohne Hochmut. Mag sein, dass das so ist. Aber: führt denn gar kein Weg dorthin?



1. BEWOHNE DEINEN KÖRPER

Ich versuche es. Hier, ganz praktisch, mit einer Anleitung. Lenke deine Aufmerksamkeit auf ein Obiekt, egal welches. Zum Beispiel auf diesen Text vor deinen Augen, der so tut, als könne er etwas bedeuten und etwas aussagen über das Wichtigste im Leben, die Liebe. Lass deinen Blick auf diesem Text verweilen, egal, wo du ihn gefunden hast. Nun schließe deine Augen und lass den Blick ins Innere deines Körpers schweifen, des Körpers, den du bewohnst. Bewohne ihn nun tatsächlich, mit deiner ganzen Hinwendung und Aufmerksamkeit, deinem Fokus und Atem, deinem Willen und Wollen. Sei dort zuhause. Von dieser Heimat ausgehend kannst du lieben. Sogar: nur von dort aus kannst du lieben! Nur als Bewohner dieses Körpers wirst du andere Körper, Personen, Orte, Dinge und Projekte lieben können. Nur von dort aus kannst du andere aufnehmen »in dein Herz«.

2. WENN DU DICH ANDEREM ZUWENDEST, BLEIB (AUCH) BEI DIR

Zweitens übe die Fähigkeit, mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit in deinem Körper zu verweilen, während du deinen Fokus anderem zuwendest. Zum Beispiel dem Menschen vor dir oder dem Projekt vor dir: Einkaufen für die Familie, Arbeiten für deinen Lebensunterhalt, eine Kundin betreuen, Small Talk mit deinem Nachbarn, was auch immer, bleib bei alledem mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit in deinem Körper verankert. Wenn dort »niemand zuhause ist«, wie sollen deine Projekte denn dann gelingen? Dein Gegenüber wird es an deinen Augen sehen, ob du außer dir bist oder bei dir zuhause. Deine Freunde würden es merken, wenn du nicht zuhause bist, deine Liebsten noch viel mehr, sogar auch die Menschen an deinem Arbeitsplatz und die in deiner weiteren sozialen Umgebung. Hat es nicht immer geheißen, egoistisch zu sein, sei schlecht und selbstlos zu sein, sei gut? Wenn ich bei mir bleibe auch im Umgang mit anderen, bin ich dann nicht zu egozentrisch, selbstbezogen, letztlich nur mir selbst dienend?

3. SETZE DEN WEITWINKEL EIN. SO WEIT, DASS DU MIT DRIN BIST

Hierzu deshalb wieder eine Übung: Fokussiere auf ein Objekt vor deinen Augen, egal welches. Das kann eine Pflanze in deinem Zimmer sein oder draußen im Park, oder auch ein lebloses Ding wie dieser Text hier. Verweile dort mit deinem Fokus. Nimm wahr dass, während deine Augen dort fokussiert bleiben, es auch ein Gesichtsfeld gibt, das du ebenfalls wahrnimmst, obwohl der Fokus deiner Augen wie der Scheinwerfer einer nächtlichen Polizeistreife nur dieses eine Objekt gerichtet ist. Dann schließe die Augen und bleibe dabei mit deinem Blick weiterhin so fokussiert wie grad eben noch bei geöffneten Augen, gezoomt auf eine statische Mitte.

Nun setze den Weitwinkel ein. Lasse den Fokus deines Bewusstseins immer weiter werden, ohne dass sich deine Blickrichtung ändert. Bald ist er 180 Grad weit, so weit, wie keine Kamera das schafft. Dann noch weiter, so dass nun auch du, der Beobachter, die Quelle dieses Blicks, mit einbezogen ist. Schließlich auch das hinter dir Liegende, alles, das Ganze. Bewusstsein kann das, eine Kamera kann das nicht.

4. NIMM DEINE SOZIALE UMGEBUNG »IN DEIN HERZ« AUF

So wie du nun dich selbst, den Beobachter in dein Bewusstsein mit aufgenommen hast, kannst du andere darin aufnehmen. Letztlich alles. Fangen wir aber mal klein an: bei deinen Mitmenschen. Nimm sie in dein Bewusstsein auf als etwas Bleibendes. So wie du ja auch deinen Körper nicht verlassen, nicht ein Deserteur deines Zuhauses werden willst, nimmt deine Mitmenschen mit dieser Weitwinkelmethode als etwas Bleibendes in dich auf. So nimmst du sie »in dein Herz auf«. Ist das zu kitschig gesagt? Nein, Bewusstsein ist etwas sehr Reales. Es hat Folgen in der materiellen Welt, ob du erstens deinen eigenen Körper wirklich bewohnst, und zweitens, ob du auch deine Mitmenschen mit in dein Herz aufnimmst, und dort trägst und behütest – so wie dich selbst. Tu es! Übe. Wirst sehen, es wird viel verändern.



Wolf Sugata Schneider, Jg. 52. Autor, Redakteur, Stand-Up-Philosopher. 1985–2015 Hrsg. der Zeitschrift Connection. www.connection.de, www.bewusstseinserheiterung.info. www.bachelor-of-being.de



Regina Tamkus

TANGOARGENTINO-EINE UMARMUNG

Der argentinische Tango ist faszinierend! Ein Tangopaar zu sehen, dass mit seinem Tanz die Seele berührt, öffnet das Herz und man weiß intuitiv, so kann Beziehung zwischen Mann und Frau im besten Sinne sein: intim, lustvoll, dem Moment und der Musik hingegeben, spannend, ein fließendes aufeinander achten und beantworten der Körperimpulse, was das Schönste in der Frau und Edelste im Mann hervorbringt. Es ist spürbar ein Genuss für den Betrachter und eine wunderschöne Erfahrung, miteinander zu tanzen.

So erging es mir vor 20 Jahren als ich mit meinem Mann Tango tanzen lernen wollte. Ich hatte diese Berührung in der Seele erfahren und musste ihr folgen. Doch die Erfahrung, Tango zu lernen, war natürlich komplett anders; schwierig, oft frustrierend, und nicht selten wollten wir aufgeben. Wir hatten im Unterricht keinen Rahmen, um zu lernen, an welche tieferen Themen wir dabei eigentlich kommen und wie wir sie positiv zusammen meistern können.

Aus dieser Erfahrung ist die Idee und Freude in mir gewachsen, diesen fehlenden Rahmen für Paare anzubieten. Tango unterrichten in einer Weise, die ermöglicht, auftauchende Beziehungsdynamiken und Stolpersteine als neue Möglichkeit zu erfahren, sich selbst und den Anderen tiefer annehmen zu können und sich in einer Offenheit für das zu interessieren, was zwischen ihnen beim Tango-lernen geschieht, um somit tiefer verbunden, leichter und freudvoller tanzen zu können.

Dabei wurde mir über die Jahre immer deutlicher, dass der Tango selbst ein faszinierender und weiser Lehrer für Liebe und Intimität ist! Er bringt schnell hervor, was dazwischen kommt wie auch, was an Themen, Sehnsüchten und Potenzial im Paar lebt, erwacht, und seine Schönheit und Tiefe im Tanz, wie im Beziehungsalltag enthüllen will.

Der Argentinische Tango hat keine Tanzhaltung, sondern die Umarmung. Er weiß um die seelische Bedeutung des sich Umarmens für das Paar und entlässt uns nicht heraus: Wir können beim Tango wie in der Liebe nicht weg. Wenn wir die Liebe behüten wollen und auch schön miteinander tanzen wollen, dann kommen wir nicht umhin, uns so wie wir sind aufeinander einzulassen.

WAS VERLANGT DER TANGO VON UNS UND WAS GIBT ER UNS?

Führen und Folgen ist essentiell und tief erfüllend, wenn es fließend gelingt. Führen im Sinne von: "Ich gebe vor und Du musst folgen, wie ich es will", berührt Macht und Unterwerfung in der Erfahrung. Die Wenigsten wollen das und doch können wir in Situationen und Zustände

kommen, in denen wir uns berechtigt fühlen, darauf zu bestehen: "Du führst nicht, Du folgst nicht! Du machst es nicht richtig!" Dann wird es ein Kampf um das Wissen, wer Schuld daran ist, dass ich jetzt nicht so schön tanze und mich fühle, wie ich es ersehne, nämlich Du, ist implizit darin enthalten. In diesen Zuständen spüre ich nicht mehr die Schönheit der Musik, lasse mich nicht verzaubern, sehe meinen Partner eingeschränkt und bin selber verengt. Ich kenne einige Paare, die dann sagen: "Ich kann das nicht mit dem Tango." ... und aufhören.

Der Tango scheint von uns zu verlangen, aus diesen Gewohnheiten herauszutreten. Er konfrontiert uns mit diesen Gewohnheiten, damit wir uns im Tanz von ihnen befreien, vielleicht sogar mit ihnen tanzen können. Er gibt uns sein weises Wissen um das "Wie", welches in ihm präsent ist. Das oft schwierige und schöne Geheimnis seiner Magie ist: einander umarmen und einander zugewandt sein, auch wenn es schwierig wird, und wir uns verloren haben.

Wie lernen wir an diesen Stellen, an denen wir etwas nicht können, die Seele eine Sehnsucht hat und der Körper etwas tun will, was er noch nicht kann. Wir kommen wahrscheinlich unbemerkt in eine Überforderung, und das wirkt bedrohlich. Für gewöhnlich schließen wir uns dann. Und das bestätigt unsere Erfahrung: "Ich kann es nicht". Aus meiner Erfahrung ist es ein Lernen, was über das mehr und mehr Üben hinausgeht.

Wir brauchen beim Tangolernen einen geschützten Raum in einer Atmosphäre, die frei von Urteilen ist. Und wir brauchen einen Raum in der Partnerschaft, den wir sicher genug halten, dass wir an den Stellen, wo wir seelisch oder körperlich etwas nicht können, und an denen wir verletzlich sind, ein Risiko eingehen können und uns damit einander zumuten oder offenbaren. Dieser Raum wirkt wie eine innige Umarmung, die uns entspannen und auf einer tieferen Ebene einander verstehen lässt.

Das Erstaunliche ist, dass etwas in uns Vertrauen fasst, und sich der Körper dem mehr öffnen kann, was er noch

nicht kann, es dann aber doch plötzlich auf eine ganz eigene Weise gelingt. Jeder Körper ist einzigartig, und jeder hat seine individuellen Einschränkungen – doch das ist dann nicht mehr so entscheidend. Paare können mit der Liebe und dem Wissen umeinander ganz verbunden Tango lernen und tanzen. Das ist sehr berührend zu erleben.

Ich liebe die innere und äußere Bewegung von meinem Mann und mir, am Beginn der Musik, wenn unsere Achsen nur Millimeter, doch spürbar eine wunderschöne Präsenz aufbauend, zueinander hin fallen und jeder im Spielraum der eigenen Achse die Berührung der Körper genießt. Sie sagt auf seelischer Ebene: Ich bin da, ich liebe dich und ich überlasse mich mit dir dem Tango. In dem Moment geht etwas auf, wird weiter in mir, gibt sich spürend, lauschend, fühlend voller Freude hin und der Tango wird zu unserer getanzten Liebe, nicht wissend, wohin er uns führt, wir folgen ihm ...

DER TANGO ARGENTINO IST WELTKUL-Turerbe! er gibt neben der wun-Derbaren musik und dem tanz der Welt die Kultur der Umarmung, Eine Kultur der Liebe!

Regina Tamkus verbindet ihre Liebe zur seelischen Arbeit mit ihrer Liebe zum Tango. Sie legt Wert auf ein Lernen, das sich langsam in der Körperlichen und seelischen Präsenz verankern kann und die individuellen Möglichkeiten des Paares im Blick hat.

2022 hat sie ein Jahresangebot für Paare, die noch nicht Tango tanzen können, wie auch für Tango tanzende Paare, die die Qualität ihres Tanzes vertiefen wollen. Paare, die glauben nicht tanzen zu können, sind besonders herzlich eingeladen. Ebenso sind Paare eingeladen, die keine Paartherapie machen würden, jedoch spüren, dass es da noch mehr zwischen ihnen geben kann.

Einführungswochenende: "In der Liebe auf die Seele schauen – Tango und Beziehung – einander umarmen" 14.-16. Januar 2022 + vier weitere Wochenenden im April, Juni, September und November 2022.

Weitere Informationen unter: www.erosundpsyche.net oder per Telefon unter 030 64094526





ERBINDEN

Jean M. Auel hat vor über 20 Jahren mit "Die Kinder der Erde" eine überaus spannende sechsteilige Romanserie geschaffen, welche ungefähr in der Zeitphase spielt, als der Neandertaler und der sogenannte moderne Mensch zur gleichen Zeit in Europa lebten. Ayla, die Heldin des Romans, wird als Kleinkind von einem Stamm Neandertaler gefunden und bei dessen Medizinmann aufgezogen. Irgendwann als Teenagerin fällt sie aus verschiedenen Gründen in Ungnade und wird aus diesem Stamm ausgestoßen, was damals - allein in der Wildnis und während der Eiszeit - das Todesurteil bedeutete. (Im Roman überlebt die Heldin natürlich.)

Worauf will ich hinaus? Verbunden zu sein mit anderen war damals überlebensnotwendig. Die meisten haben zwar heute genug zum physischen Überleben, doch im Prinzip hat sich nichts geändert: Wir brauchen als Menschen Verbindung. Zu uns selbst. Doch als soziale Lebewesen auch zu anderen.

Was hat es also mit diesem "Verbinden" auf sich? Die englische Sprache bietet ja oft eine Brücke in alte Wortwurzeln: Dort kann verbinden to connect heißen: aus dem Lateinischen conectere = verknüpfen(!). Es kann auch to relate bedeuten (vgl. "relativ" im Deutschen), was vom Lateinischen referre (relatus) stammt: sich auf etwas beziehen. Und schließlich kann es to link heißen, was mit dem deutschen "Gelenk/lenken" verwandt ist und aus dem Alt-Nordischen hlekkr bzw. Dänischen lænke "Ringe (und Glieder) einer Kette" kommt.

NIKATION

Hier gäbe es wirklich viel zu sagen, doch wir greifen an dieser Stelle ein Thema heraus, welches (immer noch oder wieder) sehr unterschätzt wird: das Zuhören. Von "aktivem Zuhören" haben die meisten schon mal etwas gehört, doch die große Gefahr ist, dass viele währenddessen bewerten und überlegen, was sie entgegnen können. Es empfiehlt sich, es mal mit "ziellosem Zuhören" zu probieren. Wodurch zeichnet sich das aus. und wie geht das?

- · Sich Zeit nehmen
- · Das Gehörte (erst einmal) nicht bewerten
- Auch bei abweichender Meinung offen bleiben
- Sich bewusst zurücknehmen
- Gezielt nachfragen
- Das Gegenüber verstehen wollen (was nicht bedeutet, dass man einverstanden ist oder sein muss)

Das erfordert Mut und Selbstbeherrschung, doch eine wirkliche Verbindung zum Gegenüber wird dadurch erheblich wahrscheinlicher und die Ergebnisse der Kommunikation können für beide Seiten ausgesprochen spannend werden(!).

Muss man also nun wirklich alle Menschen "lieben" bzw. sich mit allen verbinden? Abgesehen davon, dass wir das auf einer gewissen Ebene sowieso sind, lässt sich das verneinen. Manchmal gilt es, den anderen zulassen, wie er ist (sofern er nicht umgekehrt übergriffig wird) und ihn dann "ziehen zu lassen". Dann bleibt man eben nicht "haften" oder gerät in Sandkastenspiele. sondern Bewusstsein und Aufmerksamkeit können sich in andere, auch neue Richtungen ausdehnen.

VERBINDEN MIT SICH SELBST ALS VORAUS-SETZUNG FÜR DAS VERBINDEN MIT ANDEREN

SELBSTANNAHME UND SELBSTBE-WUSSTHEIT

"Nur von der Annahme seiner selbst führt der Weg in die wirkliche Zukunft, für jeden in seine eigene", schreibt der Pater und Religionsphilosoph Romano Guardini schon 1960(!) und weiter, "[...] kein Totalismus würde gelingen, wenn etwas im Menschen nicht mit seiner eigenen Entehrung einverstanden wäre".

Es ist also stets die innere gefühlte Trennung, der wir erlauben, sich unserer Lebensfreude in den Weg zu stellen. Der vietnamesische Mönch, Schriftsteller und Lyriker Thich Nhat Hanh sagt dazu: "Wir sind hier, um aus der Täuschung zu erwachen, wir seien von anderen getrennt."

AUFMERKSAMKEIT

Aus dieser Bewusstheit und Annahme heraus gelingt es, wirklich aufmerksam zu werden. Aufmerksamkeit bedeutet im Englischen attention; das leitet sich vom lateinischen -a (nach, in Richtung von) und tendere (ausdehnen) ab: Es geht also um eine Ausdehnung des Bewusstseins, zum Beispiel in Richtung einer Erfahrung oder eben in Richtung des Gegenübers.

KREATIVITÄT

Damit kommen wir wieder zum Umstand, dass Menschen soziale Wesen sind. Auf diese Weise gelingt es, sich mit anderen zu verbinden, in eine Co-Kreativität zu kommen und gemeinsame Potenziale zu heben. Mit jemand anderem oder in einem Team etwas zu entwickeln, bringt oft nochmals erheblich mehr Ergebnisse, als nur im stillen Kämmerlein zu verbleiben. Der Neurowissenschaftler Gerald Hüther fasst es gut zusammen: "Wir müssen uns gegenseitig einladen, ermutigen und inspirieren, unsere Lebendigkeit zu erhalten." Dies gelingt durch Verbindung und durch aktives Verbinden. Auf allen Ebenen.

SICH VERBINDEN, OHNE SICH ZU VERBINDEN: SPIRITUALITÄT UND IHRE PRAKTISCHE UM-SETZUNG IM ALLTAG

Theoretische spirituelle Ausführungen, die kaum etwas mit der Lebenspraxis zu tun haben, bringen nichts und sind wiederum nur Konzepte. Von der dänischen Psychologin Rebecca Rosing stammt das schöne Bonmot "Was nützt Erleuchtung, wenn das Klopapier alle ist?".

Wirklich praktisch umsetzbare Spiritualität, geht das überhaupt? Ich denke ia. Ein vielversprechender Weg ist etwa der des sogenannten "Ehrlichen Mitteilens" - ein vom Trauma-Psychologen Gopal Norbert Klein entwickeltes Format, das in Gruppen oder mit sich selbst praktizierbar ist. Ziel ist das konsequente Einnehmen einer Beobachterposition; aus dieser heraus horcht man zunächst in den Körper hinein und spürt, welche Signale aktuell von ihm ausgehen. Ob Schmerzen oder Wohlgefühl – es geht nur um das Zur-Kenntnis-Nehmen, Auf der emotionalen Ebene heißt es dann, alle Gefühle wahrzunehmen. Und schließlich die Gedanken: Welche Ideen hat mein Kopf und welche Geschichten erzählt er mir gerade? Welche Emotionen oder gar Körperempfindungen löst das wiederum aus?

Es gilt zu identifizieren, ohne sich zu identifizieren – also sich zu verbinden, ohne sich zu (ver-)binden(!).

Drei wunderbare Nutzen können sich daraus ergeben: Lebendigkeit durch wirkliche Verbindung mit dem berühmten "Hier und Jetzt"; mehr Leichtigkeit durch Selbstdistanzierung und drittens: Gelassenheit durch die Erkenntnis, dass mein Körper, meine Gefühle bzw. meine Gedanken zu mir gehören, ich sie aber doch nicht bin.

Dieses Geschehen-lassen wird in zahlreichen spirituellen Traditionen beschrieben: Bei den Taoisten gibt es das Prinzip Wu-Wei, das man mit "Nicht-Zwingen" oder mit "Handeln durch geschehen lassen" übersetzen kann; Chuang-tse, einer der bekanntesten taoistischen Meister, mahnte: "Begnüge Dich mit dem Augenblick und folge willig dem Fluss der Dinge." Zahlreiche Mystiker aus vielen verschiedenen Religionen und Philosophien haben das ebenfalls auf den Punkt gebracht: etwa Hafiz (Mohammad Hāfez-e Shīrāzī.). der persische Sufi-Meister (1315-1390): "Ich bin ein Loch in einer Flöte, durch das Gottes Atem fließt". Um im Bild zu bleiben:

WENN WIR WEDER DIE EIGENEN. NOCH ANDERE LÖCHER ZU VERSTOP-FEN VERSUCHEN, WENN WIR UNS UND ANDERE VOLLSTÄNDIG LASSEN, KÖNNEN SICH VIELE TÖNE ZU VÖLLIG UNERWARTETEN UND GANZ WUNDER-BAREN MELODIEN VERBINDEN.



Hermann Häfele berät und begleitet Menschen sowie Unternehmen, den Roten Faden zu finden – für die eigene Positionierung und ihre Umsetzung, bei Krisenüberwindung und für Weiterentwicklung. Weitere Infos unter www.roter-faden-coaching.de oder www.roter-faden-consulting.de



Bianka Maria Seidl

HEILUNG DER AHNENREIHE

Warum es jetzt wichtig ist, sich von der Loyalität zum Leid unserer Vorfahren zu verabschieden.

Was wir heute erleben, beeinflusst noch das Leben unserer Enkel und Urenkel. Forscher auf der ganzen Welt suchen seit Jahren nach der Vererbbarkeit von Erfahrungen. Bislang glaubten sie, dass alleine die Gene zuständig sind für Aussehen, Gesundheit und so manche Wesenszüge des Menschen. Doch neueste Erkenntnisse aus der Neuro- und Molekularbiologie zeigen: Unsere Eltern und Großeltern vererben uns weit mehr als ihre Gene. Auch ihre Lebensbedingungen. ihren Stress, ihre Nöte, ihren Hunger, ihre Armut und ihre Krankheiten vererben sie uns. Was wir sind, woran wir kranken, worunter wir leiden, erklärt sich also nicht nur aus unserem Leben, aus unseren Ernährungsgewohnheiten, unseren Kindheitserlebnissen und unserem Stress. Vielmehr beginnt unser Leben weit vor unserer Geburt. Die Epigenetik, ein junger Zweig der modernen Biologie, beschäftigt sich damit, wie Umwelteinflüsse an die folgenden Generationen weitergegeben werden. Sie schlägt somit eine Brücke zwischen Erbe und Erfahrung.

SCHMERZVOLLE ERFAHRUNGEN WERDEN ÜBER GENERATIONEN WEITERGEGEBEN

Die freie Journalistin Sabine Bode, schreibt in ihrem lesenswertem Buch "Kriegsenkel: Die Erben der vergessenen Generation": "Als Friedenskinder sind sie in den Zeiten des Wohlstands aufgewachsen. Es hat ihnen an nichts gefehlt, oder doch? Die Generation der zwischen 1960 und 1975 Geborenen hat mehr Fragen als Antworten: Wieso haben so viele das Gefühl, nicht genau zu wissen, wer man ist und wohin man will? Wo liegen die Ursachen für diese diffuse Angst vor der Zukunft?"

Bestimmte Energiemuster werden von Generation zu Generation weitergegeben und es dauert teilweise bis zu vier Generationen, bis sie sich auflösen. Schmerzhafte Erfahrungen, Ohnmacht, Trauer, Armut, Überforderungen und Traumen verschließen das Herz und hinterlassen Spuren in unseren Energiekörpern. Der Kraftstrom der Seele kann so nicht mehr frei fließen und an die nächste Generation ungehindert weitergegeben

werden. Das Erbe aus der eigenen Sippe kann manchmal sehr schwer wiegen und eine große Belastung darstellen. Manchmal so groß, dass der betreffende Mensch nicht in seine ganze Kraft kommt, seine Potenziale nicht entfaltet und seine Aufgabe nicht lebt. In dem Fall reicht er seine Unzufriedenheit und Unerfülltheit an die nächste Generation weiter. Doch auch die Talente und Stärken der Vorfahren werden weitergegeben und nähren die nachfolgenden Generationen. All das befindet sich im morphogenetischen Feld der Sippe. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass diese guten Qualitäten nur dann zu uns gelangen, wenn wir die Verstrickungen mit unseren Ahnen gelöst und uns von den ererbten Lasten befreit haben.

DIE WIEDERANBINDUNG AN DEN KRAFT-STROM DER GENERATIONEN

Das, was die moderne Biologie gerade entdeckt und wofür sie noch keine Lösung bieten kann, ist im Schamanismus seit Jahrtausenden bekannt. Die Ahnen sind im Leben eines Menschen eine tragende Kraft und verbinden ihn mit der Kraft seiner Seele. Über die Zellinformation sind wir mit sieben Generationen verbunden – ob wir das wissen oder nicht, ob es uns passt oder nicht.

Kann eine Generation diese Kraft nicht weiterreichen, fehlt sie den darauffolgenden Generationen. Ich selbst habe diese Erfahrung gemacht. Die Vorfahren in meiner fünften Generation waren beim Brand eines Gehöfts ums Leben gekommen und fortan als "arme Seelen" unterwegs. Sie konnten somit den Kraftstrom nicht weitergeben. Erst durch die Arbeit mit einem Schamanen konnten die Seelen überführt werden. Kurze Zeit darauf entfaltete sich in mir das schamanische Potenzial meiner Urururgroßmutter. Seither erfahre ich ihre Kraft und Weisheit in meiner Arbeit mit Menschen.

In allen schamanischen Kulturen sind die Ahnen die wichtigsten Verbündeten des Schamanen. Im heutigen Schamanentum, das in Europa praktiziert wird, fällt auf, dass die Ahnen wenig Beachtung finden. Die übermäßige Gewichtung der Tiergeister, im Gegensatz zur kaum vorhandenen Beachtung, die den Ahnen geschenkt wird, lässt Rückschlüsse auf die entwurzelte Situation vieler Menschen zu, die sich der Spiritualität und dem Schamanismus zuwenden.

SCHAMANISCHE AHNENARBEIT – EINE VERTIEFUNG DER SYSTEMISCHEN FAMILIENAUFSTELLUNG

Die schamanische Ahnenarbeit bietet eine sehr effektive Möglichkeit, die Verstrickungen mit den Ahnen zu klären und so die Herkunft zu befrieden. Der Hilfesuchende kommt bei einer Ahnenaufstellung auf einer tiefen, dem Alltagsbewusstsein verborgenen Ebene wieder in Kontakt mit seinen energetischen Wurzeln zurück bis zur 7. Generation. Solch eine Aufstellung wirkt oft wochen- bis monatelang nach und bewirkt meist sofort das Gefühl von Erleichterung und Befreiung. Vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben, kommt der Mensch mit sich in Einklang und bekommt das Gefühl in sich zu ruhen. Manche beschreiben dieses Gefühl wie neu geboren sein. Nicht selten richtet sich solch ein Mensch danach in seinem Leben "richtig" ein und kommt endlich an. Andere wiederum krempeln ihr Leben um, entdecken ihren Traum und starten endlich in ihr eigenes Leben.

GOTT WÜRFELT NICHT – IN ALLEM GIBT ES EINE URSPRÜNGLICHE ORDNUNG

Einstein soll einmal gesagt haben: "Gott würfelt nicht." So gibt es in allem eine ursprüngliche Ordnung. Als Mensch haben wir diese Ordnung in vielen Bereichen unseres Lebens wieder und wieder gestört. Im Bereich der Wurzeln wirkt sich diese Unordnung am schlimmsten aus. Denn mit einer gestörten Herkunft werden wir in dieser neuen Zeit nicht imstande sein, die vielen Herausforderungen zu meistern und unser volles Potenzial zu entfalten. Die neuen Energien machen vieles möglich. Doch der Mensch mit gestörten oder



schwachen Wurzeln kann davon für sein Wachstum und seine Weiterentwicklung nicht profitieren. Vielmehr ähnelt er einem schwachen Baum, der anfällig ist für Parasiten. Das erleben wir aktuell, wenn wir unseren Blick hinaus in die Welt richten. Dort grassiert ein Parasit: die Angst. Dieser hat sich bereits bei Millionen von Menschen eingenistet. Jene, die in sich keinen Halt und keinen Ruhepol finden, weil ihnen die unterstützende Kraft ihrer Ahnen fehlt, sind dafür am anfälligsten.

LIEBE IST DAS ORDNENDE PRINZIP

Alles unterliegt einer Ordnung, und Liebe ist das ordnende Prinzip. Das, was wir lieben, erfährt eine Verfeinerung seiner Struktur, eine höhere Ordnung. Das hat uns der bereits verstorbene japanische Wissenschaftler Masaru Emoto mit seinen Studien und den Fotos über die Wasserkristalle gezeigt. Ohne Liebe zerfällt die Ordnung, verwahrlosen Zustände, verkümmern Lebewesen. Alles, was wir liebevoll beobachten, erfährt eine höhere Ordnung. Und so gilt es unsere liebevolle Aufmerksamkeit in unsere Sippe zu bringen. Befreit aus Verstrickungen, von Versprechen und übernommenen Verhaltensweisen findet alles zurück in eine ursprüngliche Ordnung und die Liebe kann wieder frei fließen.

AUF DIE GOLDADER MEINER EXISTENZ GESTOSSEN

In meiner Kindheit war ich eine Halbwaise. Mein Vater hatte, als ich eineinhalb Jahre alt war, den Freitod gewählt. Verwaist zu sein, ist viel mehr als nur ein Familienstatus. Es ist ein Lebensgefühl. Es hinterlässt ein Gefühl tiefer Leere und Sinnlosigkeit. Auch der Selbstwert und damit die Liebe zu sich selbst wird von dem Gefühl des Verwaistseins lebendig begraben. So lief ich fast über drei Jahrzehnte mit einer offenen Nabelschnur umher und suchte nach Zugehörigkeit, ohne sie in der Außenwelt zu finden. Erst eine, als unheilbar diagnostizierte Krankheit brachte mich dazu, mich auf den Weg zu machen, auf den Weg zu mir selbst und zu meinen Wurzeln. Dabei habe ich meine schamanischen Wurzeln entdeckt und bin auf die Goldader meiner Existenz gestoßen: meine Berufung.

UNSER PRIVILEG IN DER NEUEN ZEIT IST ES, NEUE WEGE ZU GEHEN

Wir haben in dieser Zeit eine neue Wahl. Wir können uns von der Loyalität zum Leid unserer Vorfahren verabschieden, wenn wir in Zukunft in einer friedvolleren Welt leben wollen. Es gilt uns von den vererbten Traumata und belastenden Erfahrungen unserer Ahnen zu lösen. Denn mit einer geklärten und liebevollen Verbindung zu unserer Herkunft erfahren wir unsere Ahnen als eine Quelle von Kraft und Weisheit, und können so die

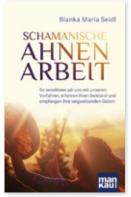
großen Herausforderungen in unserem Leben meistern. Doch das ist noch nicht alles. Denn wir erhalten dabei auch die Gaben unserer Vorfahren und dies sind ihre Stärken, die sie auf ihrem oftmals beschwerlichen und entbehrungsreichen Weg entwickelt haben. Verstehen wir diese Gaben als Auf-Gaben, dann können sie uns den Weg zu unserer Bestimmung weisen.

Das ist das enorme Potenzial, das in der Verbindung mit unseren Vorfahren liegt. In uns verwirklicht sich der Traum unserer Vorfahren, ihre Sehnsucht nach ihrer Würde, nach ihrer Selbstbestimmung und nach einem erfüllten Leben. Und so ist uns ihr Segen gewiss, wenn wir ihren Traum auf unsere einzigartige Weise verwirklichen und dabei ihr Licht durch uns schienen lassen in eine langsam erwachende Welt.

Bianka Maria Seidl ist seit über 30 Jahren als selbstständige Chitektin im Bereich der energetischen Architektur sowie als Dozentin an der IHK, HWK und der TÜV-Akademie Süddeutschland tätig. Seit 2012 führt sie eine eigene Beratungspraxis im Klosterdorf Windberg, in der sie diverse Mentoring-Programme und Coachings anbietet. Sie hilft Menschen 45+ ihre Wurzeln zu klären und zu stärken, und den Weg zu ihrer Berufung freizumachen – für ein authentisches, freies und selbstbestimmtes Leben und Menschsein. Webseiten: www.biankaseidl.de und www.yoya-chitektur.com

Buchveröffentlichung im November 2021:

Seit über 10 Jahren erforscht und praktiziert B. M. Seidel die Ahnenarbeit. Ihre eigens gemachten Erfahrungen auf diesem Gebiet sind für sie eine große Triebfeder, dieses Wissen weiterzugeben, ihr Potenzial dafür zu nutzen und es in den Dienst für die Menschen zu stellen. "So fülle ich von innen heraus die Ahnenarbeit mit Leben und erreiche dabei Menschen in einer Tiefe, wie es viele anfangs nicht für möglich halten. Durchund tiefgreifende Veränderungen werden möglich, die sich nicht selten wochen- und monatelang fortpflanzen, und die ein intensives Persönlichkeitswachstum bewirken. Manchmal fühlen sich die Menschen danach wie neu geboren. So wirkt sich die Ahnenarbeit auch befreiend auf unsere Kinder und Enkel aus, denn das Leben beginnt ja bereits Jahrzehnte vor der Empfängnis."



Bianka Maria Seidl: Schamanische Ahnenarbeit. So versöhnen wir uns mit unseren Vorfahren, erfahren ihren Beistand und empfangen ihre wegweisenden Gaben. Mankau 11. 2021, Klappenbroschur, 13,5 x 21,5 cm, 200 Seiten, 18,95 Euro, ISBN 978-3-86374-644-5

3 Top-Titel von Antje Bultmann

Angebot: alle 3 Bücher für 39,60 €



Käufliche Wissenschaft Experten in dienst von Industrie und Politik

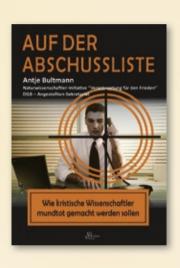
Wissenschaftler geben sich gerne als Verkünder objektiver, unanfechtbarer Wahrheit aus. Dabei sind viele Experten "im Auftrag" tätig und vertreten die Interessen ihrer Geldgeber. Sie manipulieren oder fälschen Studien, Statistiken und Forschungsergebnisse, schreiben Gefälligkeitsgutachten oder lassen unangenehme Erkenntnisse einfach weg. An einer Reihe skandalöser Beispiele führen die Autoren dieses Buches vor, wie u.a. die Gefahren von Atomenergie, Dioxinen, Aids-infizierten Blutkonserven, Holzschutzmitteln, Insektiziden oder der Gentechnik absichtsvoll und systematisch verharmlost werden.

ISBN: 9789088791321 Hardcover, 270 Seiten, 18,90 Euro

Auf der Abschussliste Wie kritische Wissenschaftler mundtot gemacht werden sollen

Ausgrenzung, Schikane, nackte Drohungen – wer die Mitarbeit an moralisch fragwürdigen Projekten oder hoch gefährlichen Produkten in Forschung und Industrie aus Gewissensgründen verweigert oder solche Vorgänge gar publik macht, soll mit allen Mitteln zum Schweigen gebracht werden. Das kann an die Grundlagen der beruflichen und privaten Existenz gehen. In diesem Band von Antje Bultmann, berichten erstmals Whistleblower und Betroffene aus Deutschland, Israel, Russland und den USA, welche Erfahrungen sie machen mussten, als sie sich zur Wehr setzten, gegen die politisch gewollte Unterdrückung unangenehmer wissenschaftlicher Erkenntnisse, über die Folgen von Umweltgiften und atomarer Strahlung, gegen geheime Militärprojekte, gegen die schleichende Umwandlung eines zivilen Unternehmens zu einem Rüstungskonzern. Mit unglaublichem Mut und ungeachtet der Konsequenzen kämpfen diese zivilcouragierten Menschen für Gerechtigkeit, den Erhalt von Umwelt und Gesundheit.

ISBN: 9789088791369 Hardcover, 227 Seiten, 18,90 Euro





Vergiftet und allein gelassen Giftopfer in den Mühlen von Wissenschaft und Justiz

Immer öfter lösen vom Menschen verursachte Umweltschäden Gesundheitsgefahren aus. Die Opfer all der Schadstoffe in unserem Alltag tragen nicht nur bleibende körperliche Schäden davon. Sie werden von vielen Ärzten, Gutachtern, Anwälten und Richtern auch noch gnadenlos bekämpft, denn jeder gewonnene Prozess könnte eine Lawine von weiteren Schadenersatzansprüchen auslösen. Um das zu verhindern, ist der Industrie nahezu jedes Mittel recht: Das Spektrum der Maßnahmen reicht von Psychiatrisierung über Prozessverschleppungen bis zu handfesten Einschüchterungen. Betroffene und Experten schildern in diesem Buch aber nicht nur solche skandalösen Praktiken, sondern berichten auch davon, wie die übermächtige Allianz aus Wissenschaft und Industrie besiegt werden kann. Eine Risikoliste der wichtigsten Gefahrenstoffe und ihrer Symptome, Tipps für den Umgang mit Behörden und Gerichten machen dieses Buch zu einem wichtigen Ratgeber für alle Betroffenen

ISBN: 9789088791383

Hardcover, 215 Seiten, 18,90 Euro





Jack Kornfield

WAHRE FREIHEIT

In jedem Augenblick glücklich und geborgen sein

LIEBENDES BEWUSSTSEIN

Liebendes Bewusstsein erfüllt Zeit und Raum. Hier ist das Mysterium Zeuge seiner selbst. Im liebenden Bewusstsein strömt der Fluss der Gedanken und Bilder ohne Urteil. Hier erleben Sie den Strom der Gefühle, ohne sie zu fürchten, ohne von ihnen mitgerissen zu werden oder sich an sie zu klammern. Lust und Beklommenheit, Ärger, zärtliche Zuneigung und Verlangen, sogar Kummer und Tränen, alles ist hier willkommen. Im liebenden Bewusstsein kann sich die Freude zu ihrer ganzen Fülle entfalten, wahres Wohlbefinden kann in ihr wachsen.

Auch das Vertrauen nimmt zu. Sie bauen darauf, dass das Universum schon weiß, wie es laufen soll, und Sie trauen Ihrem Bewusstsein zu, das alles zu umfassen. Ich weiß noch gut, wie ich im Schwimmbad der Universität das Schwimmen lernte. Ich war ein schmächtiges, zitterndes siebenjähriges Kerlchen. Ich strampelte wild herum, bis mich der Schwimmlehrer irgendwann in Rückenlage an der Wasseroberfläche hielt. Dann zog er die Hand weg, und ich merkte, dass

ich mich an der Oberfläche halten konnte. Es erschien mir wie ein Wunder. Und richtig schwimmen lernte ich dann ebenfalls. So können Sie auch lernen, sich Ihrem liebenden Bewusstsein anzuvertrauen. Es wird Sie immer halten.

Versuchen Sie einmal, nicht bewusst zu sein. Nehmen Sie sich eine halbe Minute, in der Sie alle Wahrnehmungen auszuschalten versuchen – Sinneseindrücke, Gedanken, Gefühle und so weiter. Geben Sie sich alle Mühe. Selbst wenn Sie die Augen schließen und sich die Ohren zuhalten, es geht einfach nicht, oder? Sie können nicht aufhören, bewusst zu sein. Das Bewusstsein ist immer da.

Sie können es freilich so wenig sehen, wie Fische das Wasser erkennen. Aber Sie können es erfahren, und das ist die Basis Ihres Vertrauens. Liebendes Bewusstsein ist weiträumig, offen, transparent, still, unendlich tief – und ansprechbar wie ein Spiegel. Sie können immer zu ihm zurückkehren, es ist zeitlos, wach und stets aufgeschlossen. Es sieht, ohne zu besitzen.



Es ist voller Wertschätzung, hält aber nicht an Erfahrungen oder Dingen fest. Wie der amerikanische Schauspieler, Autor und Stand-up-Comedian Steven Wright einmal sagte: »Ich besitze die größte Muschelsammlung der Welt. Ich bewahre sie an den Stränden der Erde auf. Vielleicht hast du sie schon mal gesehen.«

VON HYÄNEN GEHETZT

Benjamin war vierundsechzig, als er im Jahr 2008 infolge der Finanzkrise um mehr als die Hälfte seiner erhofften Altersbezüge gebracht wurde. Ihm war bewusst, dass er und seine Frau es immer noch besser getroffen hatten als andere, deren Immobiliendarlehen völlig abgestürzt waren, sodass sie ihr Zuhause verloren. Dennoch war er fast krank vor Zukunftssorgen. Zehnmal am Tag überprüfte er die Wertpapierstände, in seinen Träumen ertrank er, er wurde von Hyänen gehetzt oder verlief sich irgendwo. In der Familie sagten sie ihm, er solle sich doch nicht so verrückt machen, aber er wusste nicht, wie er das abstellen konnte. Als er zum ersten Mal zur Meditation kam, war es ihm fast unmöglich, still zu sitzen. Die Angst erzeugte schwer erträgliche Körperempfindungen, und in seinem Kopf jagten sich die Gedanken. Sollte er seine Wertpapiere nicht lieber schnell zu Geld machen? Oder würde er noch mehr verlieren, wenn er aus einem fragwürdigen und höchst spekulativen Immobilienprojekt ausstiege?

Als er das zweite Mal an diesem Meditationskurs teilnahm, machte ich mit der Gruppe eine geführte Meditation über den Raum, bei der es darum ging, um Körper und

Geist herum eine offene Weite entstehen zu lassen. Wir lauschten den tibetischen Klangschalen im Meditationsraum, aber auch den von draußen hereindringenden Verkehrsgeräuschen und Stimmen so, als wäre unser Geist groß und weit wie der Himmel, über den die Geräusche wie Wolken zogen. Benjamin fühlte sich ein wenig erleichtert und erwarb eine Meditations-CD, mit der er zu Hause üben konnte. Mit der offenen Weite als Mantra konnte er sich zunehmend aus der Umklammerung der zwanghaften Gedankengänge lösen. Wenn er jetzt in der Nacht aus Angstträumen hochschreckte, wusste er, wie er mit ihnen umgehen konnte. Dann gab es auch wieder eine Perspektive. Er würde sein Geld künftig konservativer anlegen und damit dessen Schwund aufhalten. Überhaupt legte sich die zwanghafte Vorsorge für die Zukunft ein wenig. Das Grübeln ließ nach, und er konnte wieder mehr für seine Familie da sein.



Solche Richtungswechsel sind uns allen möglich, schließlich hat jeder von uns schon Zeiten erlebt, in denen wir gelassen und ruhig waren. Da hören wir aufmerksamer zu, sehen klarer, beweisen mehr Augenmaß. In offener Bewusstheit wird auch unser Innenleben klarer. Schwierige Gefühle klären sich, die in ihnen gebundene Energie wird wieder frei. Die Depression gibt zu erkennen, um was es überhaupt geht, um welchen Schmerz, welchen Ärger, welche nicht befriedigten Bedürfnisse. Wenn wir die Geschichten, die sich um unsere Ängste ranken, deutlich erkennen, lösen sie sich bereitwillig. Die Freiheit des weit offenen Geistes und Herzens steht uns immer zur Verfügung, wir müssen uns ihr nur ganz zuwenden. Machen Sie sich für die offene Weite erreichbar, sooft Sie können. Werden Sie der Himmel des liebenden Rewusstseins

»IN LIEBE AUSRUHEN«

Weiträumigkeit, Bewusstheit und Liebe haben sehr viel miteinander zu tun. Mein Freund Frank Ostaseski, Mitbegründer des Zen-Hospizes in San Francisco, erzählte mir von einem Bewohner dieses Hospizes, der heftige Schmerzen litt und sich erkundigte, ob da mit Meditation etwas zu machen sei. Er hatte Magenkrebs im Endstadium. Sie meditierten also, und bei der Meditation ging es darum, den Körperempfindungen freundliche Aufmerksamkeit zuzuwenden.

Doch als der Mann sich für seine Schmerzen erreichbar zu machen versuchte, waren sie einfach zu stark, und er schrie: »Ich kann nicht, es ist zu viel. Es tut weh, es tut weh, es tut weh!« Frank beruhigte ihn und sagte, er werde etwas anderes versuchen. Er legte ihm sanft die Hand auf den Bauch und fragte, wie das sei. »Es tut immer noch zu sehr weh«, stöhnte er. »Dann versuchen wir es so«, sagte Frank und entfernte seine Hand ein wenig vom Bauch. »Schon ein bisschen besser«, seufzte der Mann. Jetzt hielt Frank seine Hände etwa einen halben Meter vom Körper des Mannes entfernt, und er sagte: »O ja, das ist besser.«

Das war keine spezielle Form von Körperarbeit, keine esoterische Übung. Es ging einfach darum, dem Schmerz immer mehr Raum zu geben. Nach ein paar Minuten hatten sich die Züge des Mannes entspannt. »Können Sie sich hier einfach ausruhen?«, fragte Frank. Und der Mann sagte leise: »In Liebe ausruhen.« Immer wenn die Schmerzen in der Folgezeit so heftig wurden, dass er seine Morphinpumpe betätigen musste, wiederholte er dazu seine Worte: »Ruhe in der Liebe aus, Ruhe in der Liebe aus.«

Und so ist es bei allen körperlichen oder seelischen Schmerzen: Wenn Sie allem Raum geben, kann sich etwas ändern. Wie die Dinge auch liegen mögen, weiten Sie einfach den Raum, erinnern Sie sich an die offene Weite; lassen Sie Leichtigkeit einkehren und mit ihr den Blick für die tatsächliche Größenordnung der Dinge. Diese Weitung ist die Tür zur Freiheit. Das große Herz ist Ihr wahres Zuhause.

ÜBUNG: BEREIT SEIN FÜR DAS Liebende Bewusstsein



Erinnern Sie sich an eine Zeit, in der Sie ganz offen, weit und von Liebe erfüllt waren. Das kann während einer Bergwanderung gewesen sein, beim Blick in den sternenübersäten Nachthimmel oder nach der Geburt eines Kindes. Rufen Sie sich in Erinnerung, wie dieses ausgreifende Bewusstsein sich im Körper angefühlt hat und wie im Herzen. Lassen Sie innerlich Ruhe einkehren. Wie still das war, wie präsent Sie sein konnten.

Schließen Sie die Augen. Fühlen Sie genau diese Weite hier und jetzt. Entspannen Sie sich, um der Raum des liebenden Bewusstseins zu werden, der allem mit friedvollem, gewährendem Herzen Platz bietet – Sonnenschein, Gewitterwolken und Blitzen, Lob und Tadel, Gewinn und Verlust, Expansion und Kontraktion und einer Welt, die sich immer wieder neu hervorbringt – in Ihrem bergenden, friedvollen Herzen.

ÜBUNG: WEIT WIE DER HIMMEL

Setzen Sie sich bequem hin. Lassen Sie den Körper zur Ruhe kommen und den Atem ganz natürlich sein. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie ein paarmal tief ein und aus, wobei der ausströmende Atem sanft verklingen soll, bis Sie ganz still werden.

Wenden Sie Ihre Wahrnehmung jetzt vom Atem weg und den Umgebungsgeräuschen zu. Achten Sie darauf, ob sie laut oder leise, fern oder nah sind. Lauschen Sie nur. Merken Sie, wie alle Laute anklingen und dann spurlos verschwinden? Horchen Sie eine Weile ganz entspannt und offen hin.

Während Sie noch lauschen, stellen Sie sich vor oder nehmen Sie wahr, dass Ihr Bewusstsein nicht auf den Kopf beschränkt ist. Versuchen Sie zu spüren, dass Ihr Geist weit wie der Himmel wird – offen, klar und grenzenlos wie der Raum. Er hat kein Innen und kein Außen. Erlauben Sie dem Geist und seinem Bewusstsein, sich in alle Richtungen auszudehnen.

Lassen Sie die Geräusche in der Himmelsweite Ihres Geistes kommen und gehen. Entspannen Sie sich in dieser grenzenlosen Offenheit und lauschen Sie nur. Die Geräusche von nah und fern kommen und gehen wie Wolken am Himmel Ihres Bewusstseins. Sie ziehen spielerisch durch diese Weite, erscheinen und vergehen ohne Widerstand.

Achten Sie in dieser offenen Bewusstheit darauf, wie auch Gedanken und Bilder auftauchen und wieder verschwinden. Sie sind wie Wolken. Lassen Sie die Gedanken und Bilder kampf- und widerstandslos kommen und gehen. Angenehme und unangenehme Gedanken, Bilder, Worte und Gefühle tummeln sich ungehindert im Raum des Geistes. Probleme, Möglichkeiten, Freuden und Kümmernisse, sie kommen und gehen an diesem weiten, freien Himmel des Geistes.

Nach einer Weile wenden Sie diese alles umfassende Bewusstheit dem Körper zu. Sie nehmen seine Festigkeit wahr. Die Empfindungen des Körpers, des Atems, schweben durch den gleichen offenen Himmel und wandeln sich dabei. In dieser Wahrnehmung kann man den Körper als schwebende Zonen der Festigkeit und Weichheit, des Drucks oder Kribbelns im Raum des Geistes fühlen. Spüren Sie, dass der Atem sich selbst atmet wie ein Windhauch?

Lassen Sie all diese Erfahrungen wie Wolken sein. Der Atem geht seinen eigenen Gang. Empfindungen schweben dahin und verändern sich. Sie lassen alle Gedanken, Bilder, Gefühle und Geräusche am klaren, weiten Himmel des Bewusstseins ziehen, wie sie wollen. Wenden Sie sich am Schluss dem Bewusstsein selbst zu. Es ist ein weiter Raum von natürlicher Klarheit und Transparenz, zeitlos und konfliktfrei. Er lässt alle Dinge zu, ist aber nicht von ihnen bestimmt. Das ist Ihre wahre Natur, offen und rein wie der Himmel. Kehren Sie dahin zurück. Vertrauen Sie darauf. Da ist Ihr Zuhause.

Auszug aus dem Buch "Wahre Freiheit" mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

Jack Kornfield führt uns mit diesem Buch durch Zeiten persönlicher Herausforderungen und Veränderungen, verwandelt uns und bringt unser erwachtes Herz in die Welt. Immer wieder berührt er mit seinen warmherzigen und lebensnahen Geschichten, mit denen sich jeder identifizieren kann. Er lädt ein zu einem aktiven Prozess mit zahlreichen Übungen zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl und bringt den Leser dazu, präsenter zu sein, mehr lieben zu können, einfach mehr mensch selbst zu sein. Die Auflösung alter Ängste und Konflikte ist auf diesem Weg ein wichtiger Meilenstein.



Jack Kornfield ist promovierter Psychologe und Psychotherapeut, war Mönch in Thailand, Burma und Indien und zählt zu den weltweit anerkannten Vermittlern von buddhistischem Gedankengut für den westlichen Alltag.

Buchtipp:

Jack Kornfield: Wahre Freiheit. Der buddhistische Weg, in jedem Augenblick glücklich und geborgen zu sein. O.W. Barth, 2.2018, Hardcover mit Umschlag, 304 Seiten, 22,99 Euro, ISBN: 978-3426292822

MEDIZINPFADE – SCHAMANISCHES HEILWISSEN Jahreskurs März 2022

Das allumfassende schamanische Heilwissen wird in dieser einjährigen Lerngruppe vermittelt. Dieses Studium umfasst Grundlagen & Ethik, Energiemedizin, Arbeit mit den Elementen, Schutz, Heilpflanzenwissen, Seelen & Ahnenarbeit. Du wirst Rituale, Heilzeremonien und schamanische Werkzeuge erfahren sowie praktisch erlernen. Dieser Kurs ist für alle, die sich bewusst mit den Kräften der Natur verbinden möchten. Es sind 5 Wochenenden im Jahr. Aufbaukurse sind geplant.

Start: 18.– 20. März, alle 2 – 3 Monate, Einzelbelegung/ Bildungsgutschein möglich. Betrag: 1400 €, Frühbucher 1290 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung Ort: Berlin und Umland

Weitere Veranstaltungen:

Wintereise Sibirien 16.-27. 02. 2022 / Frauenreise Toskana 3-10.09.2022, Silvesterretreat

Info: Petra Hinze, Tel. 0173 956 20 41, www.petra-hinze.de/schamanisches-heilwissen/

Johanna Fröhlich Zapata

ZEIT ... STATT ZEUG!

Ohne Burn-out durch die Feiertage



Alle Jahre wieder, kommt die Vorweihnachtszeit und die Mutter läuft zur Höchstform auf: Schon im November müssen tolle Ideen für die Adventskalender der Kinder her – am besten selbstgemacht, sinnvoll und nachhaltig. Das Nikolausgeschenk nicht vergessen. Und bis zum 24. Dezember wollen die Familienangehörigen ordentliche Geschenkideen für die Kinder mitgeteilt bekommen. Während der Adventskalender geduldig die Tage bis zum großen Fest zählt, muss Mutter noch die Weihnachtsbäckerei in Gang bringen, die Wohnung für das "entspannte" Fest dekorieren und Weihnachtskarten für die liebe Verwandtschaft von Hand anfertigen. Meist sind in dieser Zeit die Mütter die Projektleiterinnen des Privaten.

Eine unfaire Verteilung der Fürsorge-Arbeit zwischen den Geschlechtern, auch Gender-Care-Gap genannt, ist oftmals die Ursache weiterer Unterschiede in der Gleichstellung von Frauen und Männern. So werden Frauen seltener befördert, bekommen weniger Gehalt für gleiche Arbeit und haben es nach Babyjahr und Teilzeit viel schwerer, eine Karriere hinzulegen, die sie, auch im Alter, finanziell absichert. Die Feminisierung von Altersarmut steigt.

Es ist Zeit für einen Perspektivwechsel: Zeit ist die neue Währung. Und wenn Frauen ihre Zeit weiterhin unhinterfragt in unbezahlte Fürsorge-Arbeit stecken, dann steht langfristig nicht nur ihre finanzielle Unabhängigkeit, sondern bei steigender Doppel-, und Dreifachbelastung in Lockdown-Situationen, auch die mentale Gesundheit auf dem Spiel.

Seit Corona ist die Lage für Frauen verrückter denn je. Als sei Kinderbetreuung einzig eine Frage physischer Präsenz, wurde einfach der Arbeitsplatz nach Hause verlagert. Es gibt Paare, die es geschafft haben, die Situation als Chance zu begreifen und die Kinderbetreuungs- und Arbeitszeiten so aufzuteilen, dass man von gleichberechtigter Elternschaft sprechen kann. Doch in den meisten Familien sind es wieder die Mütter, die sich um die "wichtigen Termine" der Väter herumorganisieren und abends und am Wochenende vor dem Rechner sitzen. Seien wir ehrlich: Homeoffice mit Kindern war eine Legende. Jetzt gehen wir dem Jahreswechsel entgegen und die Wahrheit ist wohl: Noch nie waren so viele Mütter am Rande ihrer Kräfte. Bei genauerem Hinsehen: Schon vor 2020 gab es ein Missverhältnis. Es wurde in der Krise nur besonders deutlich!

MAMA WILL KEIN "ZURÜCK ZUR NORMALITÄT"

Zurück zur Normalität wäre ein "Advent, Advent – die Mutter rennt", wie wir es von jeher kennen. Die Frage ist, ob Mutter am Ende dieser Feiertage nach den letzten Monaten der Anspannung nicht auszubrennen droht. Das muss nicht sein! Ist das Fest der Liebe nicht der beste Anlass, um uns zu fragen, wie wir diese Liebe in Zukunft innerhalb der Familie gegenseitig zum Ausdruck bringen können? Wie können wir gemeinsam die Feiertage und den Alltag so gestalten, dass die mentale und körperliche Gesundheit der gesamten Familie gewährleistet ist? Dafür braucht es einen einfachen Richtungswechsel: Der Partner "hilft" ab heute nicht mehr.

Hilfe bedeutet, dass die Frau für das Familienleben hauptverantwortlich ist. Und genau das muss sich ändern. Statt zu helfen, braucht es einen Partner, der schlicht seine 50 % der Familien-Aufgaben übernimmt! Wie das geht?

1. AUFGABEN-PAKETE SCHNÜREN UND 50:50 UNTEREINANDER AUFTEILEN

Machen Sie es sich mit ihren Liebsten gemütlich, zünden Sie eine Kerze an und schreiben Sie in Ruhe auf, was Sie alles für das große Fest vorbereiten wollen. Lassen Sie kein To-do aus. Listen Sie jede Aufgabe bis ins kleinste Detail auf: Vom Bestücken der Adventskalender, über das Aussuchen der Rezepte für das Weihnachtsgebäck bis hin zur Besorgung aller Geschenke, Zutaten und Dekomaterialien – alles muss in die Liste aufgenommen werden. Nun wird sich mit dem Partner nach Möglichkeit alles als komplettes Aufgaben-Paket (mit all seinen Folgen) untereinander aufgeteilt.

Ganze Aufgaben-Pakete aufzuteilen kann dann in den Alltag im neuen Jahr Einzug finden. Ein gutes Thema für den Anfang sind die Brotboxen der Kinder. Auf den ersten Blick klingt "Brotdosen füllen" ganz einfach. Aber da hängt ja dann auch mit dran, am Tag vorher zu checken, ob überhaupt Brot da ist, die Vorlieben der Kinder und die Regeln der Schulen oder Kitas zu kennen. Alles Dinge, die Sie dann aus Ihrer Agenda streichen können. Ist wunderbar und reduziert das "an alles denken müssen".

2. ES BRAUCHT EIN DORF

Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen, heißt es so schön. Ich denke mit meinen Klientinnen gern an alternative Formen "traditionellen" Zusammenlebens, weil gerade in der Kleinfamilie die Mental-Load-Falle besonders schnell zuschnappt.

Ich glaube, es braucht auch ein Dorf, um einem Kind ein Weihnachtsfest zu bereiten. Wenn man auch den Adventskalender und das Nikolausgeschenk bescheiden hält, kommt spätestens bei der Anfrage aus der Kita, das Weihnachtsbuffet in Absprache mit den anderen Eltern zu bestücken, jede noch so minimalistische Mutter ins Schwitzen. Warum nicht mal das Nikolausgeschenk und den Adventskalender an kinderlose Freunde oder Großeltern outsourcen. Sagen Sie den Verantwortlichen, dass sie gerne selbstbestimmt über alles entscheiden dürfen.

3. MINIMALER AUFWAND FÜR MAXIMALEN Zauber: Eigene Rituale Erfinden

Wie wäre es, dieses Jahr die fertigen Adventskalender zu kaufen, das Adventsgebäck beim Bäcker zu holen und Rotkohl aus dem Glas zu essen? Nur weil etwas immer so war, heißt es nicht, dass es so bleiben muss! Entwickeln Sie eigene Rituale, die Ihren Werten entsprechen. Nach diesem Jahr fällt die Konzentration aufs Wesentliche vielleicht einfacher als sonst, oder? Gemeinsam spielen, eine Kerze anzünden, Musik hören und ein eigenes Ritual erfinden.

Rituale helfen auch bei der festlichen Aufgabenteilung: Je genauer die Familie weiß, was wann passiert und wer welche Aufgabe übernimmt, desto weniger muss erinnert, geschimpft und verlangt werden. Klare Strukturen, die sich dann immer wiederholen, gehen schnell in Fleisch und Blut über, auch wenn die konsequenten Ansagen am Anfang etwas anstrengend sind. Es lohnt sich aber, denn Strukturen sind der beste Weg, um aus der "Mamameckert-immer-nur"-Rolle zu finden.

4. ZEIT ... STATT ZEUG!

Nehmen Sie sich Zeit für sich in all dem Wir. Seien wir ehrlich – die Ansage "Ich bin jetzt mal raus" klappt in den meisten Familien nur bedingt. Gerade Mütter, die einen Großteil der Care-Aufgaben übernehmen, können sich nur schwer aus der Verantwortung stehlen. Spätestens wenn das Kind fällt und eine Beule verarztet werden muss, kommt Mama aus der Badewanne gehüpft und ist wieder zur Stelle. Was hilft: Das Schiff mal kurz verlassen und rausgehen, auch wenn die Besatzung die Kapitänin nur ungern gehen lässt. Das Handy kann getrost mal zu Hause bleiben. Ohne ständige Whatsapp-Nachrichten kommt man viel entspannter durch die Auszeit und übersieht vielleicht einfach auch mal das ein oder andere To-do, das sich bis zum Abend schon in Luft aufgelöst hat. It's magic!

Ich persönlich liebe Rituale. Ich habe in meiner katholischen Kindheit zur Adventszeit die Heiligen Drei Könige jeden Tag ein paar Millimeter Richtung Krippe geschoben. Ab dem 1.12. sind meine Zwillingsschwester und ich morgens zur Krippe gestürmt; an den Tagen vor dem 6. Januar mussten wir zusehen, dass diese drei Könige nicht übermütig würden, und zu früh im Stall aufkreuzten. Das war der Adventskalender meiner Kindheit; Training für eines meiner liebsten Gefühle: die Vorfreude. Heimeligkeit bei Stressarmut garantiert.

Johanna Fröhlich Zapata ist HP Psych, Medizinanthropologin und Gestalttherapeutin. Sie begleitet Frauen und Paare in einem Jahreskurs "Ohne Trennung zur gleichberechtigten Partnerschaft". Ein solches Jahr umfasst eine Intensivsitzung im Monat inkl. Übungsaufgaben, persönlichen E-Mails, Leseempfehlungen, Begleitmaterial und kleinen Kostbarkeiten zwischen den Sitzungen. Freie Plätze ab April 2022. Anmeldung unter: johanna@alltagsfeminismus.de oder 0163-3673024. Weitere Infos: www.alltagsfeminismus.de. Neues Format Coach-Ausbildung unter www.Feministische-Coaching-Akademie.de





Devamata

RITUAL DES LEBENS

Von unserer Geburt bis hin zum Ende unserer Tage beschreibt unser Leben Zyklen. Wir entwickeln uns, in dem wir uns selbst immer wieder in rhythmischen Bahnen begegnen. In bestimmten wiederkehrenden Situationen spüren wir, dass wir gelassener reagieren können und souverän handeln. Auch unser Bewusstsein erwacht mehr und mehr, und damit öffnen sich Fenster in die Multidimensionalität des Universums hinein. Das scheint sehr komplex und unbegreiflich für uns und doch liegt allem eine Einfachheit zugrunde. Diese Einfachheit ist der direkte Kontakt zu uns selbst im Herzen. Dann wird alles still in uns und wir beginnen zu lauschen. Wir lauschen dem inneren Fluss unseres Lebens.

Hier beginnt das Ritual des Lebens. Es wird aus der Einfachheit geboren und es beschreibt unseren Lebensfluss. Wenn wir beginnen, Rituale wieder mehr Teil unserer Welt werden zu lassen, dann nehmen wir mehr bewusst Kontakt zu diesem inneren Fluss in uns auf.

Das Ritual des Lebens entsteht, wenn wir aus unserer Liebe heraus beginnen, das Leben zu fühlen und wahrzunehmen, wie wir die Dinge tun. Ich beobachte mich selbst dabei, wie ich mit meinen Kindern spreche, Auto fahre, die Menschen um mich beobachte.

In dieser modernen Welt sind wir mit so vielen starken Energieflüssen verbunden. Sie stürzen manchmal auch auf uns ein. Es wird uns bewusst, dass wir unsere eigene Kraft, unseren natürlichen Fluss manchmal kaum spüren können. Umso wichtiger ist es, bewusst den Kontakt zu meinem inneren Fluss aufzunehmen.

EIN RITUAL KANN EINE DIREKTE BRÜCKE SEIN

Die Rituale bringen uns in Kontakt mit den natürlichen Kräften der Natur, des Wassers, der Erde, den Zyklen der Erde. Mit dem Ritual, dass wir für uns selbst machen können oder auch in einer Gruppe erleben können, verbinden wir uns mit unserem jeweiligen Zustand und wandeln ihn oder Teile davon. Wir werden uns bewusst, wo wir in unserem Lebensstrom stehen und können nächste Schritte einleiten, um ihn im Leben mehr integrieren zu können. Wir werden eins mit der Quelle des Lebens und spüren von hier aus, wie sich auch unsere emotionale Welt darauf ausrichtet.

Lauschen Sie in sich hinein. Legen Sie eine Hand auf ihr Herz-Chakra in der Mitte des Brustkorbs. Atmen Sie in ihr Herzzentrum tief und entspannt und spüren Sie diese Quelle in sich. Lassen Sie sich einen Moment Zeit, um dieser Quelle Raum zu geben. Sie werden still. Sie lauschen ihrer Liebe

In diesem Zustand können Sie vielleicht spüren, welche Kraft ihnen gerade besonders fehlt, vielleicht die Ruhe der Erde, der Ausgleich des Wassers, die Stille etc. Spüren Sie für sich, wie Sie diesem Aspekt in ihrem Leben eine Tür öffnen können. Vielleicht durch ein einfaches Ritual. Lauschen Sie, welche Elemente Sie dafür brauchen. Seien Sie sich diesen Moment wert.

RITUAL: FREUDE UND LEBENDIGKEIT AUS DEM WASSER SCHÖPFEN

Es kann im Freien an einer Quelle, einem Fluss oder See durchgeführt werden oder ganz einfach bei Ihnen zu Hause:

S Füllen Sie eine Schale mit Wasser, S Finden Sie einen beguemen Ort für sich selbst, verbinden Sie sich mit ihrem Herz-Chakra. Kommen Sie gut bei sich selbst an.
Halten Sie nun die Wasserschale vor ihr Herz-Chakra (oder verbinden sich vom Herzen mit dem Wasser der Natur vor Ihnen) und sprechen Sie nun aus Ihrer Liebe heraus so etwas wie: "Ich danke dir. Element Wasser, für die Lebendigkeit und Lebensfreude, die über dich nun zu mir fließt." Und stellen Sie die Schale vor sich hin. Spüren Sie den energetischen Strom. der nun zu ihnen fließt. Öffnen Sie sich, um in Fülle zu empfangen,
Tauchen Sie Ihre Hände ins Wasser und berühren Sie damit Körperstellen, die besondere Kraft brauchen können. Lassen Sie immer mehr Freude aus dem Wasser aufsteigen, spüren Sie die leichte, spielerische Energie und öffnen Sie sich dafür, dass diese Energien in alle Lebensbereiche fließen können. ≪ Wo ist mein Leben stagniert? Wo erlebe ich wenig Fluss, Blockaden ... im Körper? Überall da fließt nun die Lebensfreude ein. Irgendwann lässt der Strom nach. Sedanken Sie sich beim Wasser, Wenden Sie sich Ihrem Leben mit Freude zu und folgen Sie dorthin, wo ihre Freude ist.



Devamata Britt Johannes arbeitet seit vielen Jahren als Therapeutin und Wegweiserin für Mensch und Landschaft. Sie lehrt in Seminaren weltweit und begleitet in Einzelsitzungen. Als Heilerin verbindet Sie die Menschen mit dem wahren Fluss ihrer Seele als zentrale Aufgabe in ihrem Leben.

Devamata stellt auf Ihrer Webseite hilfreiche Audio-Meditationen zur Verfügung, die in jeder Lebenslage unterstützend sein können: devamata.de/audios-fuer-dich

Endlich: das erste Buch von Persönlichkeitscoach Jeffrey Kastenmüller ICH BIN 256 Seiten, gebunden · € 18,– [D] ICH LIEBE Der etwas andere Weg zu echter Selbstliebe ich selbst zu lieben sollte eigentlich ganz einfach sein – doch stattdessen konzentrieren wir uns meistens nur auf das, was mit uns NICHT stimmt. Jeffrey Kastenmüller eröffnet einen ebenso ungewöhnlichen wie wirksamen Weg, damit wir uns endlich aus vollem Herzen so annehmen können, wie wir sind. Leseprobe unter INTEGRAL integral-verlag.de



Wolfgang Baumgartner

ROLFING – STRUKTURELLE INTEGRATION BRINGT KÖRPER UND SEELE INS LOT

"Seele und Körper, so meine ich, wirken aufeinander ein. Eine Veränderung des Seelenzustandes bringt eine Wandlung der Körpergestalt hervor, und umgekehrt führt eine Veränderung der Gestalt des Körpers zu einer verwandelten Verfassung der Seele." Aristoteles

Dr. Ida Rolf: "Der menschliche Körper entsteht und formt sich in der Schwerkraft. Dies war die grundlegende Beobachtung von Dr. Ida P. Rolf, die Begründerin der nach ihr benannten Rolfing-Behandlungsmethode. "Die Eine mag ihren verlorenen Kampf mit der Schwerkraft als Schmerz oder Verspannung im Rücken empfinden, ein anderer als die nicht schmeichelhafte Kontur seines Köpers, wieder ein anderer als andauernde Müdigkeit und noch jemand anderes als ständig bedrohliche Umwelt. Diejenigen, die über 40 sind, mögen es Alter nennen, all diese Signale können aber auch auf ein einzelnes, so hervorstehendes Problem in ihrer eigenen Struktur und der der anderen Menschen deuten, dass es ignoriert wurde: Sie sind außer Balance geraten. Sie sind alle im Konflikt mit der Schwerkraft."

1920 promovierte Dr. Ida Rolf in Biochemie an der Columbia Universität in New York und widmete sich in Ihrer wissenschaftlichen Arbeit und Forschung dem Bindegewebe (Faszien) im menschlichen Körper.

Ihre ausgedehnte Suche zur Lösung von Gesundheitsproblemen in der Familie führte sie dazu, viele Verfahren zu beobachten, wie z. B. Yoga, Osteopathie und Chiropraktik, die den Effekt von Struktur zur Funktion erforschten. Dies, zusammen mit Ihrer wissenschaftlichen Ausbildung, ihrem Drang zum Erforschen und ihrer Erfahrung der manuellen Behandlung führte sie zu einem Verstehen der strukturellen Ordnung im menschlichen Körper: Das Credo beim Rolfing: Wenn der Körper entsprechend befreit wird, kann die Energie der Schwerkraft hindurchfließen. Spontan heilt sich der Körper dann selbst.

Die Balance in der Schwerkraft ist nur durch eine ausgewogene Statik in der Körperstruktur möglich. Die einzelnen Segmente von der Seite her betrachtet: Kopf, Schultergürtel, Brustkorb, Becken, Ober-und Unterschenkel, Sprunggelenke der Füße sollten annähernd durch eine vertikale Achse verbunden sein. Stehen zum Beispiel Kopf und Nacken stark vor, so kommt es meist zu Verspannungen im oberen Rückenbereich, ein Hohlkreuz im Lendenwirbelbereich kompensiert den vorgestreckten Kopf, und das Becken kippt nach vorne. Eine anfangs vielleicht nur leichte Fehlhaltung prägt sich im Laufe der Jahre immer mehr aus und ist ganz deutlich verstärkt bei manchen älteren Menschen zu beobachten.

Dr. Ida Rolf entdeckte, dass das Bindegewebe – und hier vor allem die Myofaszien (Muskelbindegewebshäute) dem K\u00f6rper seine Gestalt verleiht, diese unterst\u00fctzt und den Spannungszustand zwischen den einzelnen Körpersegmenten ausgleicht. Die Faszien bestimmen mit ihrer netzförmigen Anordnung die Stellung der Knochen und Muskeleinheiten zueinander. Durch eine bestimmte Art der Faziengewebemanipulation ist die menschliche Struktur sehr viel stärker veränderbar. als zuvor angenommen wurde. Mit Hilfe dieser Technik werden alte Verspannungen im Bindegewebe (Faszien) gelöst und die Körpersegmente in Richtung auf die erwähnte Idealstruktur hin korrigiert. Dies kann nur im Rahmen eines systematisch aufgebauten Ganzkörper-Prozesses gelingen. Jede Veränderung eines Segments baut auf die Integration der ganzen Struktur auf. Im Rahmen einer klassischen Behandlung mit 10 Sitzungen werden die Atmung und Bewegungsabläufe miteinbezogen. Die Behandlungen beziehen sich auf ein von Dr. Ida Rolf entworfenes Rezept, in dem die Sitzungen aufeinander aufbauen und in denen die menschliche Struktur bewusst gemacht wird. Im Grunde ist das Rolfing eine Bewusstmachung der eigenen Struktur und der Herbeiführung einer symmetrischen Anordnung der einzelnen Körpersegmente, um eine imaginäre zentral vertikale Körperachse.

Die erste Sitzung erweitert die Atemkapazität im Brustkorb und löst die Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Die zweite Sitzung widmet sich den Füßen und Beinen, um ein solides und zugleich bewegliches Fundament in der Körperstruktur zu schaffen. Die dritte Sitzung bezieht sich auf eine Verbindung von Sprunggelenk, Hüfte, Schultergürtel und Kopf in der aufrechten Haltung und löst erste Verspannungen im unteren Rückenbereich. Die vierte bis siebte Sitzung befasst sich mit der inneren Ausrichtung entlang einer zentralen Körperachse beim Becken. Bauch und der Wirbelsäule. Die Faszien der großen Bewegungsmuskeln werden dabei gelöst und die Bewegungsabläufe der tiefen Muskulatur hervorgehoben. In der achten. neunten und zehnten Sitzung wird die Integration und das Zusammenspiel der Körpersegment, beim Sitzen, Stehen und Bewegen behandelt. Die Sitzungen werden durch einfache Bewegungsübungen unterstützt und neue Gangmuster eingeübt.

Das Rolfing orientiert sich am idealen Gesundheitsmodell und ist ganz individuell auf die jeweilige Person und deren momentanen Zustand ausgerichtet. Nach einer erfolgreichen Behandlungen mit der Rolfing-Methode ist nicht nur der Körper sichtbar aufgerichtet, sondern auch die Psyche. Behandelte Menschen fühlen sich ausgeglichen und strahlen dieses Bewusstsein auch nach außen aus.



Wolfgang Baumgartner, Heilpraktiker und Advanced Rolfer, wurde am Dr. Ida Rolf Institute in Boulder, Colorado, USA mit Abschluss 1988 ausgebildet und arbeitet seit 1993 in freier Praxis in Berlin. Er unterrichtet (mit dem 7. Dan Aikido Tokyo) Kinder und Erwachsene in seinem Aikido Dojo in Berlin-Karow. Außerdem ist er Maler und Mitglied der Künstlergruppe Karow. Weitere Infos unter www.rolfing-baumgartner.de

Veranstaltungshinweis:

Rolfing: Eine Einführung und Demonstration mit Wolfgang Baumgartner am 12. Nov. 2021, 18-20 Uhr, Naturheilpraxis am Arnimplatz, Schönfließer Straße 16, 10439 Berlin-Prenzlauer Berg. Die Teilnahme ist kostenlos. Informationen unter Tel. 01520 1927791, www.rolfing-baumgartner.de

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

Workshop

5. – 7. November 2021 25. – 27. Februar 2022 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.

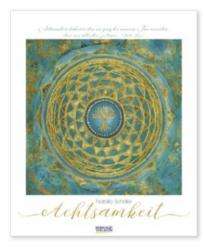
Kosten: 100 bis 200 EUR (Selbsteinschätzung)
Infos & Anmeldung: 08624-8795962 oder
gemeinschaftsbildung@t-online.de



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

Kalender 2022



POSTERKALENDER ACHTSAM-KEIT VON NATALIA SCHÄFER

Kleine Kraftzentren - das sind die gestalteten neuen Werke der Künstlerin Natalia Schäfer. Die Ornamente mit Elementen aus Mythologie, sakraler Geometrie und chinesischer Philosophie ruhen auf starken Farben und sind mit inspirierenden Zitaten kombiniert. Sie laden zu kleinen Meditationspausen im Alltag ein. Achtsamkeit liegt nicht nur im Trend, sondern ist ein Grundbedürfnis in unserer hektischen Zeit geworden.

Posterkalender Achtsamkeit 2022 von Natalia Schäfer, exklusiv für den Korschverlag gestaltet, 46 x 55 mm, 14 Seiten, 23,99 Euro, Webseite der Künstlerin www.natalias-art.de

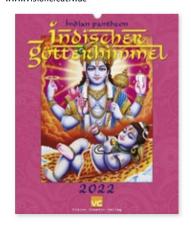


ch-Kalender the make Solhetligho Achtsamkeit, Gelassenheit, Wertschätzung

GROSSE KALENDERAUSWAHL **BEI VISION CREATIV**

Unter der Auswahl an Kalendern aus dem Verlag Vision Creativ ist wieder für ieden Geschmack etwas dabei - Kalender mit wunderschönen Mandalas, Buddhas, Zenmotiven oder inspirierenden Versen. Wählen Sie aus dem vielseitigen Angebot: Ich-Kalender: Selbstliebe und Lebensfreude; Feng-Shui-Kalender: Landschaften, Naturaufnahmen, meditative Impressionen; Zen-Kalender: einfach, schlicht, poetisch: Buddhas: anmutige Schönheit und friedliche Ausstrahlung: Mandalas: Fotos aus der Natur werden zu strahlenden Mandalas: Indischer Götterhimmel: vielfältige Götterwelt des hinduistischen Pantheons.

Kalenderauswahl bei Vision Creativ: diverse große und kleine Wand- und Posterkalender. Preise und Bestellung aller Kalender unter: www.visioncreativ.de



HIMMLISCHE KONSTALLATIONEN VON MARKUS JEHLE



Das astrologische Jahrbuch von Markus Jehle ist ein Dauerbrenner, der für 2022 erfrischend anders daherkommt. Der Taschenkalender erscheint übersichtlich mit anschaulichen Darstellungen der astrologischen Konstellationen und kompakten, professionellen Informationen - mit allen relevanten astrologischen Daten: Aspekte, tägliche. wöchentliche und monatliche Ephemeriden, mit Mittags- und Mitternachtsephemeride, Zeichenwechsel der Planeten, Rückläufigkeit und vielem anderen mehr. Mit ausführlichen Wochen- und Monatstexten, einer Jahres- und Transitvorschau und inspirierenden Fotos zu den astrologischen Themen

Taschenbuch-Kalender: Marcus Jehle, Himmlische Konstellationen 2022 – Astrologisches Jahrbuch: Leben und Handeln im Einklang mit dem Kosmos, Marius Verlag, Hardcover, 10,5 x 16,5 cm, 248 Seiten, 14,90 Euro, u. a. erhältlich auf www.mariusverlag.de

DIE HAGEBUTTE

Die Hagebutte ist ein wahrer Alleskönner unter den Heilpflanzen. Sie hilft gegen Erkältungen und Co, kann aber noch viel mehr als allgemein bekannt und lässt sich ganz einfach in der Küche verwenden.

Sie kennen vielleicht den Hagebuttensaft oder die leckere Hagebutten-Marmelade. Schon in der Küche der Großeltern spielte die Hagebutte eine große Rolle. Denn dass diese Frucht aus den weißen Blüten der Hundsrose eine enorm positive Wirkung auf die Gesundheit hat, ist längst verankertes Wissen. Tatsächlich ist die Frucht ein bewährtes Hausmittel gegen viele Krankheiten und spielt ebenso eine große Rolle in der Homöopathie. Die Perser kultivierten die Superfrucht schon vor tausenden Jahren ebenso im mittelalterlichen Europa.

Besonders mit ihrem ungewöhnlich hohen Vitamin-C-Gehalt kann die Hagebutte im Bereich der Gesundheit punkten. Nur die Acerola hat eine höhere Konzentration des lebenswichtigen Vitamins. Mit fast 1.500 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Frucht können schon wenige Früchte den täglichen Bedarf dieses Vitamins decken. Manche Früchte erreichen einen Höchstwert von 3.000 Milligramm Vitamin C. Wichtig zu wissen ist auch, wie die Frucht zu sich genommen wird. In kommerziellen Tees ist der Gehalt deutlich geringer als in frisch gepflückten Früchten oder in Hagebutten-Pulver

Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind die Vitamine B1, B2 und E.

Außerdem enthalten die Früchte viele wertvolle Flavonoide. Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie sind auch reich an Kalium und Kalzium. Ebenso reichlich enthalten ist das Carotinoid Lykopin, und genau das spielt eine

Wirkungen der Hagebutte.

Als Allrounder dient die Hagebutte z. B. zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Harnwegsinfekten und Arthrose. Besonders bei Zahnfleischbluten, rheumatischen Beschwerden und depressiven Verstimmungen verspricht die Hagebutte Milderung.

Auch wenn es keine nachweislichen Nebenwirkungen gibt, sollte man bei der Dosierung der Hagebutte vorsichtig sein. Eine übermäßige Zufuhr von Vitamin C kann Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall verursachen. Außerdem kann, wie bei jedem anderen Lebensmittel auch, eine Allergie bestehen. Die Idee einer längerfristigen Hagebutten-Kur sollte mit dem Arzt besprochen werden.

Die Hagebutte sorgt für eine schönere Haut: Das liegt an dem sekundären Pflanzenstoff Galaktolipid, der bei dem Aufbau von neuem Kollagen beteiligt ist und Zellen zu einer schnellen Regeneration verhilft.

Desweiteren reguliert die Hagebutte die Taloproduktion und hilft der Haut, Flüssigkeiten besser aufzunehmen und zu speichern, wodurch die Haut glatter und frischer wirkt.



Ein paar Rezepte stellen wir Ihnen auf www.kgsberlin.de vor. Oder Sie schauen in Omas Rezeptebuch.



Leben in Harmonie

Wenn wir uns auf den Weg zu uns selbst machen, dann ist es gerade in dieser Zeit wichtig, uns wieder auf die ursprünglichen Grundlagen zu besinnen, die unser aller Leben ja erst möglich machen. *Veny Bachmann* stellt dazu einen der drei Kerntexte der Bhagavad-Gita vor:



Durch Mich ist dieses große All entfaltet; Doch bin ich nicht für jeden offenbar. Die Dinge sind in meiner Kraft gestaltet; Sie sind in Mir, der ewig ist und war.

Doch sind sie nicht in meinem höchsten Wesen; Frag' nur dich selbst, was dies Geheimnis sei. Mein Geist schafft alles, was ich auserlese, Und dennoch bin ich stets von allem frei.

Wie sich die Lüfte frei im Baum bewegen, Und doch der Raum beständig stille steht, So kreist das Weltenheer dem Licht entgegen, Doch bin ich nicht der Weltkreis, der sich dreht.

Stets, wenn der Kreislauf eines Kalpas endet, Geht die Natur in ihren Ursprung ein; Wenn meine Macht das Schöpfungswort entsendet, Tritt die Erscheinungswelt ins neue Sein.

Und meine Kraft, die im Geheimen waltet, Gibt der Natur von Neuem ihren Lauf; Durch meinen Willen wird das All entfaltet, Und neue Daseinsformen treten auf.

Doch bin ich nicht durch dieses Werk gebunden, Und frei von allem Wünschen oder Tun; Wohl schafft mein Geist das Werk zu allen Stunden, Doch hindert mich nichts, stets in mir selbst zu ruh'n.

Mein Geist ist das Gesetz, durch dessen Stärke Ein jedes Ding verschwindet und entsteht. So schafft in der Natur mein Geist die Werke; Dies ist der Grund, weshalb die Welt sich dreht.

> (Originaltext der Bhagavad-Gita) Übersetzung um 1898 von Dr. Franz Hartmann, einem führenden Theosophen des 19. Jahrhunderts

Wer auf diesen Grundlagen sein Leben in harmonischem Denken und Handeln vollzieht und durch den 3-Stufenweg der Versenkung – auf den schon der Buddha als absolute Grundlage für den geistigen Weg am Ende seiner ersten berühmten Rede von Benares hingewiesen hat – sein Leben bewusster vertieft, der wird durch die Täler des Lebens gut hindurch kommen und seinen Weg zu sich selbst finden! Was also hindert uns, uns jetzt aufzumachen?

ÄNDERE DEIN PRANA & DEIN LEBEN ÄNDERT



WWW.SRISAI.DE/PRANACHANGE

SICH!

ASTER CHOP KOK SC.

HIER LERNST DU
DEIN PRANA
SELBST ZU TRANSFORMIEREN
UND DEIN GANZHEITLICHES
WOHLBEFINDEN WIEDERHERZUSTELLET

DU KANNST DIE TECHNIKEN DER PRANA-HEILUNG NACH DEM KURS DIREKT FÜR DICH UND ANDERE ANWENDEN.

IN BER

HIER ERLEBST DU, WIE SICH PRANA ANFÜHLT UND WAS ES BEWIRKEN KANN:

Prana-Erlebnisabend mit Master Sai: 22. März 2021 in Königs Wusterhausen 23. März 2021 in Berlin

MASTER SAI

IST HAUPTLEHRER DER PRANA-HEILUNG IN DEUTSCHLAND. IN DEN LETZTEN 25 JAHREN HAT ER ÜBER 20.000 MENSCHEN DIE TECHNIKEN DER PRANA-HEILUNG BEIGEBRACHT.



Himmlische Konstellationen

von Markus Jehle (www.astrologie-zentrum-berlin.de)
November/Dezember 2021

Allgemeine Trends

Zum Jahresende hin zeigt sich zunehmend deutlicher, mit welcher Vergangenheit wir brechen müssen, damit das, was uns frischen Schwung verleiht, eine Zukunft hat (Wassermann-Saturn im Quadrat zu Stier-Uranus am 24. Dez.). In den Wochen davor lassen wir uns schnell dazu verleiten, übertriebene Erwartungen zu hegen und uns Illusionen zu machen (Schütze-Merkur und Schütze-Sonne im Quadrat zu Fische-Neptun am 7. und 12. Dezember). Selbst wenn die Götter es grundsätzlich gut mit uns meinen, kann es verstärkt zu Missverständnissen, Fehldeutungen und undurchschaubaren Tricksereien kommen. So manche Mogelei wird uns wohl gänzlich verborgen bleiben.

Große Ziele schwungvoll in Angriff zu nehmen, und dabei realistisch zu bleiben, stellt eine interessante, jedoch auch schwierige Herausforderung dar (Mars wechselt in Schütze und Merkur in Steinbock am 13. Dez.). Vielleicht gelingt es uns, den Tatsachen nüchtern ins Auge zu schauen und dennoch mit Zuversicht zu handeln. Chancen und Gelegenheiten, unsere Willenskraft zu schulen und Gutes zu tun, bieten sich überall. Entscheidend ist, dass wir die für uns richtigen und wichtigen Vorhaben verfolgen, damit unser Handeln Sinn ergibt.

Spirits

Unser Handeln bedarf gegenwärtig einer klaren spirituellen Orientierung, damit wir nicht Gefahr laufen, uns und anderen mit radikalen Alles-oder-Nichts-Aktionen Schaden zuzufügen (Skorpion-Mars im Trigon zum stationär direktläufigen Fische-Neptun am 29. Nov. und 1. Dez.) Bei der Verwirrung, die sich derzeit breitmacht, wird nicht immer auf Anhieb klar, welches Vorgehen für alle Beteiligten das Richtige wäre. Rein egoistisch motivierte Ziele zu verfolgen, dürfte für Zündstoff sorgen.

Es ist immer von Vorteil, nicht nur für uns, sondern auch für unsere Mitmenschen Verständnis aufzubringen. Selbstgerechtigkeit und Rechthaberei sind auch in karmischer Hinsicht wenig förderlich (Schütze-Sonne und Merkur am absteigenden Mondknoten am 23. und 25. Nov.). Es gilt verstärkt darauf zu achten, dass es im Widerstreit der Meinungen nicht zu Ungerechtigkeiten kommt und unbequeme Standpunkte einfach ignoriert werden. Der Wert des positiven Denkens zeigt sich nun ebenso wie die Grenzen, die es hat.

Kommunikation

Es sind unser Forscherdrang und unsere Neugier auf die Geheimnisse des Lebens, die unsere detektivischen Instinkte wecken und uns auf Fährten bringen, die nicht immer appetitlich sind (Merkur im Quadrat zu Steinbock-Pluto am 2. Nov.).

Es gilt den Dingen auf den Grund zu gehen (Merkur in Skorpion ab 5. Nov.). Dennoch sollten wir uns gut überlegen, was wir damit bezwecken möchten. Nicht alles, was wir jetzt in Erfahrung bringen, ist für uns gleichermaßen gut verkraftbar. Es kann uns zudem leicht passieren, dass wir falschen Vorstellungen erliegen und mit Scheuklappen vor den Augen nach vermeintlichen Wahrheiten suchen. Unser Misstrauen ist derzeit unser größter Feind, selbst dort, wo es uns gerechtfertigt erscheint.

Meinungen, die wir als wahr erachten, können sich schnell in ihr Gegenteil verkehren (Skorpion-Merkur in Opposition zu Stier-Uranus am 13. Nov.). Was wir derzeit über uns und andere in Erfahrung bringen, kann manches in einem völlig anderen Licht erscheinen lassen. Seien wir also darauf gefasst, dass die Dinge sich anders entwickeln als gedacht.

Was zu tun ist

Je mehr wir uns und andere unter Druck setzen, desto schwieriger wird die Lage. Es kommt nun weniger auf unsere Entscheidungen, sondern vielmehr auf unsere Entschiedenheit an. Knoten, die uns derzeit noch unlösbar erscheinen, können sich schon in Kürze als irrelevant erweisen. Es sind die überraschenden Wendungen, die uns auf Trab halten und unser flexibles Handeln herausfordern. Hüten wir uns vor Befreiungsschlägen, die alles nur schlimmer machen. Je weniger wir unsere Möglichkeiten überschätzen, desto größer sind unsere Erfolgsaussichten (Skorpion-Mars im Quadrat zu Wassermann-Saturn am 11. Nov. und in Opposition zu Stier-Uranus am 17. Nov.).

Lust und Liebe

Es ist das Unerledigte aus unserer Beziehungsvergangenheit, das uns zur Weihnachtszeit mit Nachdruck in Erinnerung gerufen wird (Steinbock-Venus rückläufig ab 19. Dez. in zweifacher Konjunktion mit Pluto am 11. und 25. Dez.). Was wir uns und anderen schuldig geblieben sind, verlangt nun nach Ausgleich und Gerechtigkeit. Dabei gilt es darauf zu achten, nicht unsere Liebsten von heute für das haftbar machen, was unsere Liebsten von einst versäumt oder uns angetan haben. Wahre Liebe ist bedingungsfrei und ohne Schuld.

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.

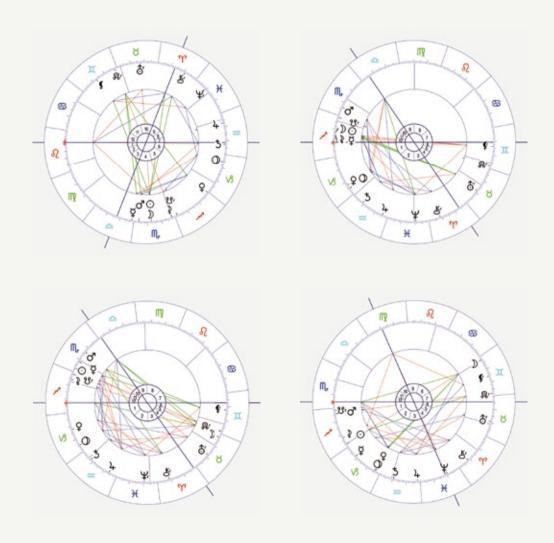


Abb. o.l. Neumond in Skorpion (04.11.): Wer Tiefen auslotet, tappt die meiste Zeit über im Dunkeln.

Abb. u. l. Vollmond in Stier (19.11.): Genuss ist eine Frage des Verzichts.

Abb. o. r. Neumond in Schütze (04.12.): Zuversicht beruht auf der Gabe, das Gute für möglich zu halten.

Abb. u. r. Vollmond in Zwillinge (19.12.): Was wir nicht wissen, macht uns nicht klüger.



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

Möchten auch Sie Ihre Veranstaltungen oder Ihre Arbeit bewerben?

Rufen Sie an unter 030-61201600 oder senden Sie Ihre Anfrage an anzeigen@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 Einstiegsangeboten und Sonderkonditionen.



WINTERSONNENWENDE UND RITUALE IN DEN RAUHNÄCHTEN

Lasst uns die Wiederkehr des Lichts feiern! Mit geführten Meditationen, kleinen Ritualen und viel Licht. In Verbindung mit unserem Seelenlicht richten wir uns auf die kommenden Wochen aus und besprechen Rituale für die Rauhnächte.

Termin: Mo 20.12.2021; 19:00-21.30 Uhr

Ort: Berlin Wilmersdorf

Beitrag: 20 Euro

Info/Anmeldung: www.herzlicht-berlin.de,

Tel.: 0176 2267 4507

Jahreseinstimmung am 05.01.2022

Wie möchtest du ins Neue Jahr starten? In geführten Meditationen spüren wir in die Energie des Neuen Jahres hinein und schauen, was es für uns bereithält. Wir erhalten Einblicke in die Zeitqualität und richten uns darauf aus, mit welchem inneren Bewusstsein wir ins Neue Jahr gehen wollen.



BLISS IS YOUR SUPERPOWER – GLÜCK IN JEDEM MOMENT

VORTRAG & SEMINAR MIT ERRIC SOLOMON

Jeder Aspekt unserer Existenz ist von Glückseligkeit durchdrungen. Aus Gewohnheit verstehen wir jedoch die Essenz dessen, was wir wirklich sind, falsch. Wahre Glückseligkeit ist keine Erfahrung, denn Erfahrungen kommen und gehen. Authentische Glückseligkeit ist hingegen immer verfügbar. Diese Glückseligkeit geht über bestimmte Umstände und Bedingungen hinaus; sie ist die unzerstörbare Natur unseres Wesens.

Termin: 19.11. - 21.11.21

Ort: Dharma Mati Berlin, Soorstr. 85, 14050 Berlin Info: 030 23255010, www.rigpa.de/erric-solomon

Kosten: Auf Spendenbasis.

Spendenempfehlung: Standard 150€, Ermäßigt 90€,

Sponsor: 300€

HEILEN MIT HERZ UND HAND

Zertifizierte ärztliche Heilerausbildung ab Januar 2022

Diese fundierte, liebevolle Ausbildung verbindet Schulmedizin mit wissenschaftlich nachgewiesenen Methoden des *Geistigen Heilens*. Sie ist für alle Menschen, die sich selbst und andere in die Heilung führen wollen. Durch viel Praxis finden Sie Ihren eigenen Weg, Mensch und Tier zu begleiten.



Die in über 25 Jahren gesammelten Erfahrungen der Seminarleitung fließen in die Ausbildung mit ein.

Für die Ausbildung sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jedoch sind die Aufnahme in die Ausbildung und die Vorstellung des Konzeptes erst nach persönlichem Vorgespräch möglich.

Ausbildung/Ort/Termin:

Zertifizierte ärztliche Ausbildung zum/r Energie-Therapeuten/in bei anerkannter Heilerin (DGH) in Schönwalde-Glien ab Januar 2022, kleine Gruppe, einmal monatlich, 10-15 Uhr, sonnabends oder sonntags.

Info und Gesprächstermin:

Gesundheitsschule für Kooperative Heilmethoden Helga-Maria Jäger, Tel. 03322-239434



WORKSHOP MIT MICHAEL GUTZEIT UND GABRIELE WÄCHTER

Blockaden lösen, Altes loslassen, Neues entwickeln

Die Welt wird hektischer, Druck und Belastungen steigen. Bewährtes und Vertrautes löst sich auf, aber das Neue ist noch nicht richtig da. Statt dem Neuen offen und neugierig zu begegnen, halten uns Glaubenssätze, Ängste und Blockaden im Alten fest.

Im Workshop wollen wir diesen Prozess beleuchten und schrittweise energetisch bearbeiten, damit wir loslassen und gemeinsam von dem Neuen ein klareres Bild entwickeln und uns somit diesem öffnen können.

Termine

Fr. 26.11.2021, 16 - ca. 20 Uhr Sa. 27.11.2021, 10 - ca. 18 Uhr Beitrag: 380 Euro

Ort: Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin Info/Anmeldung: 0179 519 49 45

PRAXISGRÜNDUNG / PRAXISFÜHRUNG

mit Hella Hampe im Institut Christoph Mahr

Dieses Seminar richtet sich an alle, die eine psychotherapeutische Praxis nach dem Heilpraktikergesetz gründen bzw. eine bereits bestehende in der Führung optimieren wollen.

Das Seminar bietet Informationen zu den immer wieder gestellten Fragen: Wann und wie kann ich mit Privatkassen abrechnen? Wie komme ich an Klienten? Wie organisiere ich mich? Weitere Inhalte beziehen sich auf Honorargestaltung, Therapieverträge, Spezialisierungen, Rechnungsgestaltung, Gebührenordnung, Werbung, Rechtsfragen etc.



Die Zeitdauer umfasst 8 Stunden; verteilt auf zwei Donnerstag-Tagestermine.

Seminartage:

Do, 25. Nov. 2021 Do, 09. Dez. 2021

Ort/Info/Anmeldung:

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



TRAUMATHERAPIE – DER SCHLÜSSEL ZUR LÖSUNG

Lerne, wie Menschen wirklich funktionieren – und heil werden

Trauma (also Verletzungen) hat jeder von uns erlebt – aber verschieden gut verarbeitet. Burnout, Depressionen, Belastungsstörungen und andere verbreitete Stressfolgeerkrankungen kannst Du mit Traumatherapie effektiv und zielgerichtet behandeln.

AUSBILDUNG

- Du erfährst, wie Menschen wirklich funktionieren, welche Mechanismen hinter Problemen und Belastungen stecken und wie Glaubenssätze überwunden werden.
- Du kannst nachhaltige Veränderungen bewirken und Deine Klienten in die Lage versetzen, zukünftigen Situationen besser zu begegnen.
- Du lernst alles über Posttraumatische Belastungsstörungen, Traumafolgestörungen, EMDR und Hypnotherapie. Wir machen Dich zu einem hochqualifizierten und praxisreifen Therapeuten übrigens nebenberuflich!

Deine Dozentin HPin Vera Dreher begleitet seit über 20 Jahren Klienten mit Stressfolgestörungen und gehört zu den kompetentesten Dozenten auf dem Gebiet der Traumatherapie.

Schau Dir gleich Veras Vortrag zu dieser spannenden Ausbildung an oder komm persönlich oder online zum Live-Infoabend: www.archemedica.de/trauma

Komplettausbildung Traumatherapie

Infoabend: 30.11., 18 Uhr vor Ort und über ZOOM

Kursstart: 18.02.2022

Zeiten: Freitag, 09:30 - 13:30 Uhr Kosten: Ab 8 x 150 € (1.200 €)

arche medica

Akademie für Heilpraktiker GbR Handjerystr. 22, 12159 Berlin Anmeldung: 030 - 851 68 38 schule@archemedica.de www.archemedica.de

arche medica



AUSBILDUNG: GANZHEITLICHE MASSAGE

Massieren ist mehr als durchkneten – es ist "berühren", Kraft geben und dabei selbst Kraft tanken.

Werde als Laie und berufsbegleitend in 10 Wochenenden fit und starte mobil, in Spa oder Praxis – an der Schule mit Bestnoten. Bei einer Dozentin, die unter anderem die Wellness-Abteilung des Hotel Adlon geleitet hat.

Du kannst sie gleich in ihrem ausführlichen Vortragsvideo kennen lernen und schauen, ob die Chemie stimmt. Dabei erfährst Du alles über eine unserer beliebtesten Ausbildungen. Mit der "Ganzheitlichen Massage" arbeitest Du abseits vom Verwöhnen kompetent und am ganzen Menschen, beruflich, aber auch für Deine liebsten Menschen.

Du lernst, wie Du die häufigsten Verspannungen und Anliegen Deiner Klienten fachkundig behandelst und bekommst dabei einen prima Einstieg in Naturheilkunde und Körperarbeit. Als Heilpraktiker/in kannst Du mit der ganzheitlichen Massage auch gesunde Patienten behandeln.

Als Fundament lernst Du zuerst die klassische Massage. Mit den strukturellen Tiefengewebsmassagetechniken gibst Du Deiner Behandlung eine tiefere Dimension, arbeitest an Muskel-Ansätzen und damit an Verspannungen und Verhärtungen. Du lernst die Gelenklockerung (Joint Release) und gibst Anderen neue Leichtigkeit und Kraft. Als vierte Säule zeigen wir Dir das Ressourcing als Kraftquelle für Dich.

Alle Infos, Vortragsvideo & Anmeldung: www.archemedica.de/massage

Berufsbegleitende Ausbildung mit Zertifikat

Kursdauer: 29.01.2022 - 11.12.2022 Zeiten: Sa/So 9:00-18:00 (Pause 13-14 Uhr) Kosten: 1.900 € vorab oder 9 Raten à 220 € (1.980 €) zuzüglich einer Anmeldegebühr von 180 €.

arche medica Akademie für Heilpraktiker GbR Handjerystr. 22, 12159 Berlin Anmeldung: 030 - 851 68 38 www.archemedica.de





DIE LÖSENDE BEWEGUNG

Jahresgruppe mit Familienaufstellung für Frauen

Wir begleiten euch mit Aufstellungen, Meditationen und Körperübungen durch die wahrhaftige Welt des Frauseins:

Weiblichkeit und Männlichkeit, Schmerz und Heilung, Härte und Weichheit, Schwere und Leichtigkeit, Weggehen und Ankommen, Taubheit und Sinnlichkeit, Abschied und Neuanfang, Trauer und Lebensfreude, Zweifel und Vertrauen.

Lasst uns in Bewegung kommen und gemeinsam die Kraft spüren. Wir freuen uns auf euch!

Termine 2022: 4.2. Kennenlernabend; 5.2. Mutter und Ahninnen; 9.4. Vater und Beziehung zu Männern; 19.6. Geburt und Kindheit; 27.8. Körper; 8.10. Abschied und Neuanfang; 3.12. Vision und Zukunft

Preis: 1.200 Euro

Ort: Forum Gesundheit Neukölln

Team: Theresa Adam, Dipl.-Psych. und Doritt Geitmann, Dipl.-Psych. und Systemische Familientherapeutin **Info/Anmeldung:** www.frauen-jahresgruppe.de



ROLFING®

HERBST-AKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Nov./Dez. 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 Nov./Dez. 2021 erhalten neue Klientinnen und Klienten eine erste Rolfing-Sitzung zum halben Preis. Ohne Verpflichtung zur Fortsetzung. Erleben Sie, wie Rolfing wirkt! 50% Rabatt: 45 statt 90 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, Schönfließer Str. 16, 10439 Berlin / Prenzlauer Berg



INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPIE

Die Integrative Psychotherapie ist ein schulen- und methodenübergreifender Ansatz. Eine logische und sinnvolle Zusammenführung verschiedener Therapieansätze, wie beispielsweise 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

Termin:

10.-14. Januar 2022

Info/Anmeldung:

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

HER MIT DEM HUNGER

Coaching für Menschen, die mehr wollen

Was ist mein mehr? Wo kann ich es finden? Wonach hungert es mir wirklich? Wie lange schon bin ich hungrig nach Licht, nach Freude, nach Erfüllung, nach Leben und schaffe es nicht, aus meiner dunklen Höhle, herauszutreten? Ich helfe dir, deinen Hunger zu stillen.



COACHING

Ich begleite seit vielen Jahren Menschen mit Sucht-Symptomatik, sowie Eltern, die es leichter mit ihren Kindern haben wollen, und (erwachsene) Kinder und Jugendliche, die es leichter mit ihren Eltern haben wollen. Außerdem biete ich regelmäßige Termine zum Familienaufstellen an und helfe dir im Präsenz-Coaching ins Licht zu treten und sichtbar zu werden.

Julia Kratz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildete Familienaufstellerin nach Hellinger, Dozentin, Schauspielerin, Sängerin, Tänzerin und Life-Coach.

- Hunger-Workshop auf Zoom
- Eltern-Training
- Familienaufstellen

Termine und Anmeldung: www.juliakratz.de







SEELENHEILUNG EVA ULLRICH BIETET AN: MEDIALE AUS- UND WEITERBILDUNG NACH DER ENGLISCHEN SCHULE DER MEDIALITÄT.

Sie lernen alles, was ein Medium können muss. Diese Fähig- und Fertigkeiten werden Ihnen auch im täglichen Leben helfen.

Ich habe schon viele Studenten erfolgreich in Ihrer Entwicklung begleitet und werde Sie nach bestem Wissen in gemeinsamer Arbeit mit bekannten Englischen Medien, wie Eileen Davies, Su Wood, Billy Cook, Sue Odam und Gail Riding unterrichten.

Sie haben die Möglichkeit, in Gruppen Ihre Kenntnisse zu erproben.

Termine mit Seelenheilung Eva Ullrich:

- O5.12.2021: Tagesworkshop "Entwickeln und stärken Sie Ihre Medialität"
- ab Januar 2022: Ausbildung "Die Englische Schule der Medialität"

Workshops mit Englischen Medien:

- ab Januar 2022 (online) Tranceausbildung mit dem Englischen Medium Eileen Davies (Bild o.r), Lehrerin am Arthur-Findlay-College, der weltbekannten internationalen Medienschule.
- 5. bis 6. März 2022: "Online-Workshop "Portraits aus der Geistigen Welt" mit der spirituellen Künstlerin Su Wood (Bild o.m.), Lehrerin am Arthur-Findlay-College

Alle Workshops mit englischen Medien werden übersetzt.

Information/Anmeldung:

seelenheilung@email.de oder Tel. 0172-1660437 www.seelenheilung-ullrich.de

KGSBerlin 11/12-2021 37



KATALOG Wer macht Was

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



Roter Faden - Hermann Häfele

Berater und Coach sowie HP Psych. Spezialist für persönliche Positionierung bzw. (Re)Orientierung, für Richtungsfindung und Umsetzung in allen Lebensfeldern.

Den Roten Faden für sich (wieder)finden! 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 Termin zum Kennenlernen vereinbaren.

Ich freue mich, von Ihnen zu hören! Gerne über hh@roter-faden-coaching.de

Und für Unternehmen: www.roter-faden-consulting.de



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 Botschaften hinter den AugenSymptomen anzusehen, und auflösen zu können.

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

Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de



Hier könnte auch Ihr Angebot reinpassen!

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

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

Ich berate Sie gern.

Sabine Simon-Weidner Körper Geist Seele Verlag



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

Dezember 2021 – Februar 2022 Kabbala Lebensanalyse für 30 Euro

Was hat das Universum für UNS vorgesehen?

Ihr persönliches Seelenbild: 18 Euro Ihr persönliches Geistbild: 22 Euro

Die Darstellung Ihrer Bewusstseins-Stufen, entwickelt von Hermann Schweyer



Paartherapie & Single-Coaching

Dr. phil. Jochen Meyer

EFT-Paartherapeut CoreDynamik-Trainer & -Therapeut 030 – 7790 6127 www.jochen-meyer-paartherapie.de

Emotionsfokussierte Paartherapie

· Paarkonflikte neu verstehen

www.jochen-meyer-coaching.de

- 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

38



Ute Franzmann

Heilpraktikerin Psychotherapie exam. Krankenschwester

Winsstr 60 10405 Berlin

Tel.: 030 - 32 66 44 32

"Werden, wer wir sind"

- mediale Beratungen mit oder ohne Aufstellung
- offene Gruppen Aufstellungen & Walking-In-Your-Shoes
- Seminar "Neue Medialität"
- Weiterhildungen Medialität, Seelen-Walk, Reiki
- · Rückführungen, Bonding

Weitere Termine & Infos siehe www.heilpraxis-ute-franzmann.de



Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

Dipl.Psych. Hella Suderow Christian Schumacher

Tel 04165-829484 www.paarweise.info

Sexualität & Meditation

MakingLoveRetreat nach Diana Richardson seit 2009

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

- Paarberatung
- Kommunikation / GFK f

 ür Paare
- · Achtsamkeitstage in Hamburg
- 7-tägiges Achtsamkeitsretreat
- · anerkannte Lehrer durch D. Richardson



Systemische AugenAufstellung

Miggi Zech

Symptomaufstellung, FamilienAufstellung. Seminare + Einzelarbeiten Teltower Damm 32, 14169 Berlin Tel. 0172-3124076 miggi@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



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 + Antlitzanalyse

Kurse und Seminare

siehe auf www.heilpraxis-ude.de



Elke Wiget

Heilpraktikerin

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

Naturheilpraxis am Roseneck

• 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



Tania Maria Niermeier

Medium & Hellseherin Spirituelle Lehrerin

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

Mediale Beratung und Zukunftsdeutung:

- · Kartenlegen, Tarot und Lenormand
- Handlesen
- Aura und Chakrareinigung
- Rückführungen und Seelenrückholung
- · Spirituelle Raumreinigung
- · Rituale und Schutzmagie
- Kabbalistisches Aufstellen

Die Hexenschule:

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

39 KGSBerlin 11/12-2021



Praxis KARYON

Brigitte Kapp

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

- Ganzheitliche und Systemische Psychotherapie
- · Paartherapie und Beratung
- Trauma-Heilung u. Energiearbeit
- EMF Balancing Technique u. Reflections
- Omega Healing
- · Coaching, Konfliktlösung
- Familien- u. Systemaufstellungen
- · Spirituelle Krisenbegleitung
- Astrologische Beratung



Praxis für Körper, Geist und Seele

Sabrina-Alexandra Schumann

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

- Rückführungen in die Kindheit und frühere Leben
- Energiearbeit, Aura- und Chakrenreinigung
- · Lösen von Besetzungen
- 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



Katia 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





KGS per Post ...

Gerne können Sie unser Magazin bestellen und die redaktionelle Arbeit des Teams "KGS Berlin" gleichzeitig unterstützen mit einem Jahres-ABO (6x 2-Monats-Ausgaben) für nur 15 Euro.

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

Melden Sie sich gerne unter mail@kgsberlin.de oder per Telefon: 030 - 6120 1600



Aromatherapie, Kräuterheilkunde, Weiblichkeit, Rituale

Christina Weber

Katzengraben 3 Berlin-Köpenick (Altstadt) Tel. 0178 – 269 75 63 www.christinaweber.berlin

Instagram: Wilde_Kraeuterfee_Berlin und aromatherapieberlin

Ausbildungen, Workshops, Beratungen

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



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

- Energet. Psychologie I nach Dr. Gallo: Fr. 5. Nov. / 15.30h - So. 7. Nov.
- Auch Einstieg in die Ausbildung möglich.
- Touch for Health Vertiefung / Metaphern: Fr, 26. / 18h 28. Nov.
- Kinesiologie im Alltag / Selbsthilfe: Sa, 4. Dez. von 15 - 18.30 Uhr
- Psycho-Kinesiologie 1 "Tools": 29. - 30. Jan. 2022
- Weitere Kurse siehe Webseite



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 Ausund Weiterbildungen durch.

- Heilpraktiker Psychotherapie
- Hypnose/Hypnotherapie
- Integrative Psychotherapie
- EMDR
- Schematherapie

Infoveranstaltungen: siehe Webseite

Ausbildung nach dem Bausteinprinzip

Private Ergänzungsschule Inh.: Isabelle Guillou und Ralf Barenbrügge, Heilpraktiker Handjerystr. 22, 12159 Berlin-Friedenau T. 030.8516838 | schule@archemedica.de www.archemedica.de

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

01.11. Beginn Ausbildung Coaching; 13.11. Beginn Ausbildung Ganzheitliche Ernährungsberatung; 20./21.11. Workshop Traumasensibles Arbeiten; 23.11. Infoabend Heilpraktikerausbildung 30.11. Infoabend Traumatherapieausbildung; 18.12. Beginn HP-Ausbildung

weekend und online



Harmony power -Deine Heilpraktikerschule

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

Unsere Ausbildungen:

Wochenend- oder Vollzeitstudium

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

Einzigartig in Berlin:

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

Kontaktiere uns und sichere Dir Deinen Studienplatz - Jetzt!

Huna Praxis Seminar:

Du willst mehr aus Deinem Leben machen? Du hast genug von den Fehlern der

Vergangenheit? Lerne aus dem geheimen Wissen alter Kulturen.

Ich lade Dich ein:

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

KGSBerlin 11/12-2021 41



8.11. Montag

20:00h Infoabend: Spirituelle Heilerausbildung, Beginn 18.3.2022, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030.69818071, www.ifosys.de

16.11. 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 7d, Tel. 030.69818071, www.ifosys.de

2.12. Donnerstag

20:00h Infoabend: Spirituelle Heilerausbildung, Beginn 18.3.2022, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030.69818071, www.ifosys.de

7.12. Dienstag

20:00h Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030.69818071, www.ifosys.de

20.12. Montag

19:00h Wintersonnenwende und Rituale in den Rauhnächten, Meditationsabend, www.herzlicht-berlin.de

Kleinanzeigen schalten Sie unter www.kgsberlin.de Link: Anzeigenschaltung bis 10.12.2021 für KGS 1/2.2022

Ausbildung

Ausbildung "Heilen mit Herz und Hand": Ärztlich zertifizierte Heilerausbildung ab Januar 2021. Lerne altes Wissen in Verbindung mit wissenschaftlich anerkannten Heilmethoden anzuwenden. Führe Menschen in die Heilung. 1 mal monatlich 10:00-15:00; 12 mal; 95 Euro pro Treffen. Info unter Tel.: 03322-239434

Neu: Spirituelle Heilerausbildung-Heilfrequenzen erzeugen, Verbindung zur göttlichen Quelle, Energiearbeit ... beginnt 18.3.2022. Infoabend: Mo 8.11., Do 2.12., 20 Uhr im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. und B. Austermann, Tel: 030.69818071, www.ifosys.de

Walking-In-Your-Shoes Akademie. Gehen heißt Verstehen. Sich selbst anders entdecken. Aus- und Fortbildung. Auch online. www.WIYS-Akademie.org. info@WIYS-Akademie. org. 0511-2110513

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

Neu!

Sprirituelle Heilerausbildung

Beginn 18.3.2022 mit A. Ramoda & Bettina Austermann Infos: www.ifosys.de

Akasha-Chronik

Spirituelle Ausbildung zum Akasha-Life Medium-Reader in den Energien der Neuen Zeit. www. sabine-zoll-froehlich.de

Astrologie

Argentinische Vollblutastrologin erstellt und deutet Dein Chart (Geburtshoroskop) via Zoom oder persönlich. Beratung über die Verfügbarkeit Ihrer Energie. Ausgleich auf Spendenbasis. Sprachen: Es, En, De. Kontakt: berlin. astrohilfe@gmail.com, T: 0152-04076809

Individuelle Persönlichkeitsberatung, Doris Bogomoloff, email: dorisfilm@ yahoo.de, Tel.Nr.: 0177-74 32 315 Was ist mein Lebensziel? Welche Hindernisse gibt es auf meinem Weg? Wie kann gutes Karma mir weiterhelfen? Astrologisch-numerologische Grundberatung, Kinderhoroskop, Partnerberatung, Finanzberatung, alle Prognosemethoden, Karma-Astrologie, Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Helga Biebers, Rigaerstr. 18C, 10247 Berlin/Friedrichshain, Tel. 030-39743522, helga.biebers@ googlemail.com

Augen-/Sehtraining

Sehen stärken 6.-7.Nov., Ausbildung Seh-Pädagogik, Ferien-Sehreisen, Kinder- u. Erwachsenen Sehtraining www.NatuerlichBesserSehen.de , Info@a-s-z.de

Bewusstseinsarbeit

Antworten und Klarheit finden mit Walking-in-Your-Shoes. Intensive Einzelarbeit und Kurse. Präsent und online. HealingRoom. Fon: 030-58912144

Bioresonanz

Klanggabelbehandlung: Reinigung, Klärung und Harmonisierung Deines Energiefeldes, um wieder in den eigenen Raum geführt zu werden. Lösung energetischer Blockaden und Anregung der Zellschwingung sowie der Eigenregulation. Tiefe Entspannung von Körper und Geist. Email: info@riccarda-tomberg.de, www.theaterund-stimme.de

Coaching

Buchhaltungscoaching: Rechnungen richtig schreiben-Steueranmeldungen - Einnahme-Überschuss Rechnung verstehen - Ängste vor dem Finanzamt wandeln - zielfabrik.de - Barbara Cronenberg - 0177 267 5513 - cronenberg@zielfabrik.de

Erwachter Mann. Spirituelles Erwachen & Potenzialentfaltung. Buch: www.Erwachter-Mann.de. Erstgespräch: www.eliasfischer.de

Stille - Arbeit, Eintauchen in die Stille, achtsames wahrnehmen, dem Ungehörten lauschen, klar sehen-Lösungen erscheinen. www. seelisches-wachstum.de

Energie-/Heilarbeit

Rhythmus. Stärke. Frieden. Japanisches Heilströmen erleben und lernen: Strömwelten Berlin. Info auf: www.jinshinjyutsuberlin.de



JOHANNES SCHMIDT

Aufstellungen und Körpertherapie Seminare – Weiterbildung – Einzelarbeit www.iohannes-schmidt.info

(Familien-)Aufstellungen

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

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 16.11., 7.12., 20 Uhr, Seminar: 10.-12.12. und 18. - 20.2. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030.69818071, www.ifosys.de

Feste und Events

Single-Festival in Land-Gemeinschaft: 4. bis 6. Februar 2022. Kosten: ab 120 Euro inkl. ÜV, www. Parimal.de

Geistiges Heilen

Traditionelle Philippinische Geistheilung - Heilkraft direkt für Sie: Lassen Sie sich berühren und wieder in Balance bringen. 70 Euro pro Termin, rufen Sie an: 015733282282 oder 030-2135294, www.philippinischegeistheilung-liebner.de

InnereKindHeilung

Mit GAWÉL zurück zur entspannten Schädelmuskulatur Deiner Kindheit. GAWÉL führt Dich in die kindliche Anbindung zurück und Du kannst Dich selbst wieder fühlen und Dein Kopf entspannt sich. GAWÉL öffnet Dir das Tor zum Himmel. Fernbehandlungen Cornelia Bahr: 07724-9499333, www. werde-wieder-kindskopf.de

Jobs biete

Arb. von Zuhause! 1.218 € bis 3.156 € monatl. orts-/zeitunabh. in Work-Life-Balance mgl. Starte jetzt: www. ReichWieNie.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

Klangtherapie

Klangtherapie, Klangtiefenentspannung, Klangreisen, Klangschwangerschaftsbegleitung, Sterbebegleitung, 01791347386, Roberto Valentini, klangreich@gmx.net

Kontakte

Hallo, ich suche Menschen, die Lichtnahrung umsetzen wollen und mit mir gemeinsam eine Vision aufbauen möchten. Regelmäßige Gruppentreffen, um das Feld aufzubauen. Kontakt: Heese. Simone@t-online. de

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-iaeger.de

Räume/Häuser biete

Aquariana-Zentrum: Praxis- und Seminarräume, gepflegter Service/Ausstattung, Parkplatz. Am Tempelhofer Berg 7d, Krzb, 030-6980810, www.aquariana.de

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

Schöner Seminar-/Workshopraum, Prenzlauer Berg Kollwitzkiez zu vermieten, 50 qm, gut ausgestattet, seminarraum@posteo.de

Räume/Häuser suche

HP sucht ab 2022 Raum/Praxis für Behandlungen, Meditationsabende und WE-Seminare Spirituelles Heilen. morwena@gmx.de

Schwitzhütte

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

Shiatsu

Berliner Schule für Zen Shiatsu, Ausund Weiterbildung seit 1997, GSDanerkannt. www.zen-shiatsu-schule. de. 030.32662832

Trauerarbeit

Sterbebegleitung, Trauerbegleitung und Lebensberatung in Berlin. Ich biete Ihnen die Möglichkeit, sich gemeinsam mit mir der anstehenden Situation - auch dem vielleicht Unannehmbaren - mit allem was es beinhaltet - zuzuwenden. Informationen und Angebote: www.sterbebegleitung-berlin.de

Workshops

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 16.11., 7.12., 20 Uhr, Seminar: 10.-12.12. und 18. - 20.2. 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 3. - 5.12. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von "Das Drama im Mutterleib"), Tel: 030.69818071, www.ifosys.de

Walking-In-Your-Shoes Akademie. Gehen heißt Verstehen. Sich selbst anders entdecken. Eine Selbsterfahrung. Auch online. www.WIYS-Akademie.org. info@WIYS-Akademie.org. 0511-2110513

Werbung

Anzeigen schalten Sie unter www.kgs berlin.de, Link: Anzeigenschaltung



KGSBerlin 11/12-2021 43

Lob der langen Liebe

Rund zwei Drittel aller Paare in einer längeren Beziehung fühlen sich in ihr unsicher, sie beschäftigen sich – offen oder insgeheim - mit der Frage, ob sie so weiterleben möchten. Aber wer eine langjährige Beziehung aufgibt, so erklärt der Arzt und Bestsellerautor Werner Bartens, gibt einen Schatz an Gemeinsamkeiten, Erfahrungen und Vertrautheit auf, den das Paar in Jahren gesammelt hat. Und gesünder lebt man zu zweit sowieso, wie die Forschung weiß, außerdem glücklicher und, anders als der überzeugte Single vielleicht meint: mit wesentlich mehr Sex. Doch eine lange Beziehung stellt auch Anforderungen: Werner Bartens



erklärt, worauf es in einer richtigen Partnerschaft ankommt, ganz egal, wie alt man ist. Ohne Schmetterlinge im Bauch geht's auch: sogar besser, sagt Bartens, denn Sie werden sich in Ihrer langen Beziehung so glücklich fühlen, wie Sie am Anfang gerne gewesen wären.

Werner Bartens: Lob der langen Liebe – Wie sie gelingt und warum sie unersetzbar ist. rowohlt Berlin 9.2020, Klappenbroschur, 320 Seiten, 20 Euro

Rückkehr zu dir selbst

Wahres Menschsein ist unsere höchste Selbstverwirklichung. Welche Möglichkeiten haben wir, um uns aus dem kollektiven Kreislauf unserer wiederkehrenden Probleme zu befreien? Worin liegt die Natur allen Seins? Wie können wir in Fülle, Freiheit, Frieden und Liebe ankommen? Fabian Wollschläger nähert sich den großen spirituellen Fragen, indem er die Essenz der bedeutendsten Weisheitslehren durchleuchtet. Bildgewaltig und mit großer Klarheit versucht er, das un-

beschreibliche Geheimnis des Lebens in Worte zu fassen und öffnet damit allen Suchenden das Tor zur tiefsten Transformation der menschlichen Entwicklung. Ein praktischer Leitfaden zur Erkenntnis unseres wahren Wesens und ein präziser Wegweiser zurück zum Leben. Geschrieben für all jene, die bereit sind, ihre Suche zu beenden, um endlich bei sich anzukommen.



Fabian Wollschläger: Die Rückkehr zu dir – Eine neue Evolution des Menschseins, Arkana 8.2021, Klappenbroschur, 240 Seiten, 17 Euro

Berührende Geschichten

Als Katharina Afflerbach vom tödlichen Unfall ihres Bruders erfährt, hebt das Schicksal ihr Leben sekundenschnell aus den Angeln. Sie verliert den Halt und etwas stirbt auch in ihr. Sie muss lernen, mit dieser Wunde zu leben. Dabei begegnet sie Wärme und Mitgefühl, aber auch verschlossenen Herzen. Ihr eigenes Empfinden öffnet ihr den Blick



für andere Menschen. Sie kann Betroffenen plötzlich in die Augen blicken und offen sagen: Ich fühle mit dir. In diesem Buch erzählt die Autorin wahre Geschichten von Menschen, die einen Schicksalsschlag erleiden mussten. Sie geht den Fragen nach, was ihnen dabei half, wieder Lebensmut zu schöpfen, Freude zu empfinden und die quälende Suche nach dem "Warum" loszulassen. Ein Buch, das in harten Zeiten neue Zuversicht gibt, im Innersten berührt und die Herzen wärmt.

Katharina Afflerbach: Manchmal sucht sich das Leben harte Wege – Wahre Geschichten, die berühren und Zuversicht geben. Goldegg 9.2021, Klappenbroschur, 180 Seiten, 19,95 Euro

Wie Rituale uns stärken

Rituale sind so alt wie die Menschheit. Wir alle kennen und leben sie, als traditionell überlieferte Bräuche oder als alltägliche Gewohnheiten. Das allmorgendliche Heißgetränk ist ebenso ein Ritual wie das jährliche Aufstellen des Festtagsbaums oder der Ringtausch vor dem Traualtar. Derzeit gibt es ein Revival der Rituale, die Althergebrachtes in eine moderne Form bringen und auch das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Orientierung befriedigen: achtsame Morgenrituale, Women's Circle oder Kakaozeremonien. Bewusst ausgeführte Rituale erscheinen in einer sich ständig



wandelnden Welt wichtiger denn je, denn sie geben Struktur und Ordnung, sie beruhigen, wir fühlen uns in ihnen aufgehoben. Darüber hinaus helfen sie uns, Brücken zu bauen, um in eine bessere Verbindung zu uns, zu anderen und zur Natur zu treten.

Christine Dohler: Rituale – Wie sie uns im Leben stärke. Goldmann 9.2021, Klappenbroschur, 224 Seiten, 14 Euro

Seelenkater ... mit dem Herzen navigieren

"Das Leben hält oft Wunder bereit, man muss sie nur sehen und Gelegenheiten ergreifen." Max, der Seelenkater hat

44 KGSBerlin 11/12-2021

dieses Buch hei seinem Frauchen nur wenige Wochen vor seinem Tod in Auftrag gegeben. Eine Geschichte, getragen von der tiefen Liebe zwischen Max, Flix, Howy und ihren Menschen - auch in Zeiten großer Herausforderungen, Es geht in diesem Buch um Tier-Mensch-Beziehungen auf Augenhöhe. Es geht um die Adoption älterer Kater aus dem Tierheim und ihr körperliches und seelisches "Gepäck": um Tierkommunikation, Krankheiten, sonnige Momente und die Reise ins Regenbogenland. Sie erleben emotionale und witzige, aber auch hochdramatische Situationen, Sie lernen, wie Schulmedizin, natürliche Heilmethoden und Energetik sich gegenseitig ergänzen können. Sie erleben eine Geschichte, die zeigt, dass Liebe die stärkste Energie ist, die wir haben. "Lass Liebe und Freude Deine Handlungsprinzipien sein."



Tamara Schenk: Seelenkater. Wie Max, Flix und Howy mich lehrten, mit dem Herzen zu navigieren. tredition 10.2020, Hardcover, 272 Seiten, 19,90 Euro

Stärkung der Lebensenergie

Unsere Lebenskraft wird maßgeblich von unsichtbaren Energien beeinflusst, die durch unseren Körper fließen. Wie wir diese Ströme erkennen, aktivieren und harmonisieren können, zeigt dieser umfassende Ratgeber. Oft fühlen wir uns nach einem Gespräch völlig erschöpft oder können unsere ständigen Sorgen und negativen Gedanken einfach nicht abschalten? In solchen Situationen haben wir den Zugang zu unserem Feinstoffkörper und der unglaublichen Kraft, die er für uns bereithält, verloren. Ronald Göthert weiß, wie wir gegen den krankmachenden Stress und die Hektik des Alltags resistent werden. Mit den von ihm entwickelten, einfach umzusetzenden

Übungen wird es möglich, den eigenen Feinstoffkörper in seiner Beschaffenheit zu ertasten und zu verstehen, um die durch ihn fließende Energie wieder freizusetzen – für ein rundum gesundes und erfülltes Leben.



Ronald Göthert: Entdecke deinen Feinstoffkörper – Das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie, Lotos 5.2021, Klappenbroschur, 288 Seiten, 20 Euro

Ganzheitliche Energiemedizin

Krankheit wiegt umso schwerer, wenn sie unheilbar zu sein scheint. Dr. Hartwig Schuldt therapiert seit vielen Jahren verschiedene Krankheiten – auch Krebs – mit unterschiedlichen Methoden und überraschendem Erfolg. Zur Anwendung kommt bei ihm die Bioenergetische Medizin: In ihr verbinden sich Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie und umfassendes



westliches medizinisches Wissen zu einer völlig neuen Heilmethode, die in diesem Buch vorgestellt wird. Ein überzeugendes Dokument für eine neue Art des Heilens, die den Patienten mit einbezieht und für eine andere medizinische Betrachtung von Gesundheit, Krankheit und Therapie plädiert.

Dr. Hartwig Schuldt & Barbara Simonsohn: Ganzheitliche Energiemedizin, Eine geniale Synthese von TCM und Homöopathie, Drieger 3.2021, Taschenbuch 320 Seiten, 17,90 Euro



Dr. Renate WirthPraxis für Familienaufstellungen



Seminare: www.aufstellungstage.de

Der Blog: www.renate-wirth.de

Das Buch: www.im-herzen-frei.de

.....



Im Herzen frei

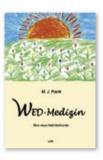
Wie Familienaufstellungen helfen, Probleme und Blockaden zu lösen. Ein Einführungsbuch, aus der Praxis erzählt.

Dr. Renate Wirth Prinzregentenstr. 7 10717 Berlin Tel. 0172 – 1832635 post@renate-wirth.de

KGS Berlin 11/12-2021 45

WED-Medizin

Wed-Homöopathie ist eine neue, ganz einfache Form der Arzeneitherapie, die bei vielen Krankheiten helfen kann. Sie stellt sowohl eine Weiterentwicklung als auch eine Vereinfachung der klassischen Homöopathie nach Hahnemann dar. Wed-Medizin kann fast alle Krankheiten bessern oder heilen. Allheilmittel wie Aloe, Hanf oder Ginseng kommen dabei besonders zur Anwendung. Oft sind auch starke Pflanzen wie Tollkirsche (Belladonna). Eisenhut (Aconitum), gelber Jasmin (Gelsemium) oder Mescalito notwendig. Jede Pflanze kann heilsam sein, wenn sie aut zur erkrankten Person passt. Elementare Stoffe wie Zink, Schwefel, Jod und Phosphor können die Therapie verstärken. Anhand vieler Rezeptbeispiele erfahren Sie, wie Sie die richtigen Arzneien finden. In dem Buch sind ebenso Rezepte zu finden, die auch bei Tieren und Pflanzen wirksam sind.



Dr. Max J. Frank: WED-Medizin – Eine neue Heilkunde, Lilith (3.2005) aktualisierte Neuauflage 2021, 426 Seiten, 24 Euro, erhältlich über: www.wed-homoeopathie.com

Glücksgeschichten für Groß und Klein

Der kleine Yogi begeistert Klein und Groß gleichermaßen; er ist ein Alltags-Coach der ganz besonderen Art. Seine liebenswerten, humorvollen und geistreichen Botschaften gehen direkt ins Herz. In diesen zauberhaften Glücksgeschichten regt der kleine Yogi zum Schmunzeln, Staunen und Weiterdenken an: Wir erfahren, warum es schwer ist, grummelig zu sein, warum wir eine Jetzt-Uhr brauchen oder was Bäume erzählen, wenn wir ihnen zuhören. Die 22 fantasiereichen Geschichten lenken unseren Blick auf das Wesentliche, führen uns zu mehr Achtsamkeit und geben

uns liebevolle zwischenmenschliche Impulse. Kleine Gedanken-Anstöße, Meditationen, Yogaübungen und kreative Ideen ergänzen die Geschichten. Ein wundervolles Buch fürs Herz, zum Träumen, Schmunzeln, Inspirieren, Vorlesen und Mitmachen – für jedes Alter, auch zu zweit oder in der Gruppe.



Lena Raubaum & Barbara Liera Schauer: Der kleine Yogi – Glücksgeschichten, Inspirationen mit Übungen für Groß und Klein. Königsfurt Urania 9.2021, Hardcover, 144 Seiten, 14,95 Euro

Ruhe finden mit Trancegeschichten

Sie wollen Lebensfreude und die Abwehrkräfte stärken, auf einfache, spielerische Weise zur Ruhe kommen. den erholsamen Schlaf fördern? Die erfahrene Ärztin und ausgebildete Hypnotherapeutin Dr. med. Julia Raabe entwickelte dafür Trancegeschichten für diese CD und hat sie selbst eingelesen, die eine kompakte, schnell zugängliche Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Phantasievolle Sprachbilder und inspirierende Archetypen, respektvolle Suggestionen und ermutigende Erzählungen lösen Verspannungen. Sie aktivieren die Weisheit des Unbewussten und helfen dabei, zu einem Gefühl der Geborgenheit, der Gelassenheit und der inneren Klarheit zurückzufinden.



Dr. Med. Julia Raabe: Einfach Ruhe finden. Trancegeschichten zur Erholung von Körper, Geist und Seele und für den entspannten Schlaf. GOYA special in Jumbo Neue Medien 7.2021, CD mit 73:39 Minuten, 15 Euro

Buchhandlungen

mit Fachbüchern und mehr ... (und Auslage der KGS-Magazine)

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 Verteilte Exemplare: 16.000

Herausgeber:

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

Redaktion:

030.61201602 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: Januar/Februar

Redaktion: 10.12.2021 Kleinanzeigen: 10.12.2021 Großanzeigen: 13.12.2021

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 Oktober 2021

46 KGSBerlin 11/12-2021

Schönheit und Inspiration

von Paramahansa Yogananda



Spiralbindung, 53 Fotos, 126 Seiten, ISBN 978-0-87612-904-1, EUR (D) 13,90

Spiegelbilder der Seele — Terminkalender 2022

Paramahansa Yogananda

NEU

Inspirierende Zitate aus den Schriften Paramahansa Yoganandas – wunderbar choreographiert mit den schönsten Naturaufnahmen aus aller Welt. Einer der beliebtesten Terminkalender auf dem Markt.

- Größere Fotos
- Nutzerfreundliche Wochenübersichten
- Frisches Layout
- Topqualität in Druck und Papier





Autobiographie eines Yogi

75-jähriges Jubiläum!

Paramahansa Yoganandas fesselnder Bericht über sein außergewöhnliches Leben – offen, humorvoll und überzeugend geschrieben. Dieser spirituelle Klassiker hat Millionen Leser mit der Wissenschaft und Philosophie des Yoga bekannt gemacht.



Gebunden, 696 Seiten, ISBN 978-0-87612-222-8 EUR(D) 28,90

Die Wiederkunft Christi, Band II

Die Auferstehung des Christus im eigenen Inneren

Dies ist der zweite Band des dreibändigen, unvergleichlichen Werkes von Paramahansa Yogananda. Mit der Einsicht eines Meisters ergründet der Autor die zeitlosen Unterweisungen Jesu, in die man sich täglich in seinem spirituellen Leben vertiefen sollte und durch die man Gottverbundenheit erlangen kann.



Broschiert, 688 Seiten 54 Fotos, EUR(D) 12.90

75th Anniversary Deluxe Edition

A special high-quality hardcover limited edition, featuring more than 100 photos in a long-lasting slipcase design. **Available English only.** ISBN 978-0-87612-938-8 EUR(D) 33,00ww

Erhältlich online, im Buchhandel oder über Brockhaus



www.yogishop.com/yogananda

Tel. 07154/1327-54 F-Mail: bestell@brocom.de

