

SEIN
Special

sein.de sein-brandenburg.de

Brandenburg

Sehnsuchts- und Seelenort Wald
Die Zukunft in der Gegenwart erspüren
Nachhaltiges Leben, Verbindung und Transformation

SEIN
SPECIAL
NR.38

Inhalt

- 3 **Sehnsuchts- und Seelenort Wald**
von Anette Dröge
- 4 **Potenzialentfaltung**
von Andreas Fiedler
- 5 **Nachhaltiges Leben im Einklang**
von Lena Gebhardt
- 12 **Die Vater-Wunde heilen**
von Sharan Gärtner
- 12 **Borne to be alive**
von Mario Hirt
- 13 **Ein Herz voller Sehnsucht**
von Anne Hackenberger und Amira Trümner
- 14 **Naturrituale in Brandenburg**
von Jakob von Recklinghausen
- 14 **Nach Hause kommen in mein Strahlen**
von Christiane Kunstek
- 15 **Schreibend träumen**
von Dorothee Brüne
- 16 **Innigsein**
von Claudia Shkatov

SPECIAL IMPRESSUM

Das Special „Brandenburg“ zur SEIN-Ausgabe 296/297, April/Mai 2020 erscheint im:

One World Verlag Ltd.,
Im Amseltal 57, 13465 Berlin
Tel.: 030 - 78 70 70 78, www.sein.de

HERAUSGEBER & GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)

REDAKTION:
Sein in Brandenburg: Lydia Poppe
lydia@sein.de, Tel. 0331-2731575
www.sein-brandenburg.de

ANZEIGEN/LAYOUT: Anja Walter

KORREKTUR: Anna Bahlinger

Verteilte Auflage: 35 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Vettors
GmbH & Co KG, Radeburg

Titelbild: © pixabay.de

Edito



Liebe Leserin, lieber Leser,

besonders in der aktuellen Situation ist der Wald immer wieder ein echter Sehnsuchts- und Heilungsort.

Wir können Kontakt zu unserem höchsten Potenzial auch mit integralen Coachingmethoden aufnehmen. Mit Unterstützung von Frauen und Männern können wir ein kraftvolles und nachhaltiges Leben im Einklang führen und unser verletztes Herz friedvoll öffnen.

Die Brandenburger Natur und viele hier lebende Freigeister laden zur Selbstfindung ein. Den Schlüssel dazu haben wir bereits in der Hand. Vertrauen wir der allgegenwärtigen Weisheit und den Lehrerinnen und Lehrern vor unserer Haustür. Und entspannen wir uns in den Moment. Es ist der einzige, in dem wir leben.

Ich hoffe, dass Ihnen auch diesmal die Artikel so gut gefallen wie unserer Redaktion!

Alle Texte und mehr finden Sie auf der Internetseite: www.sein-brandenburg.de

Herzlichst Ihre Lydia Poppe

Abb Hintergrund: © pixabay.de

Wenn das Heft Ihnen gefällt, überweisen Sie doch einen Betrag auf des Konto: One World Verlag Ltd., Redaktion Brandenburg, IBAN DE31 4306 0967 4016 4456 01 (GLS Bank)

Märkischer Lamahof
Andentiere im Süden von Berlin
bei Königs Wusterhausen

Größte Lama-herde Ostdeutschlands
Lama- und Alpaka-wendungen,
Geburtsstage, Hofaden, Potenzialen,
Betriebsaufzüge, Therapie, Schlafkissen und Kissen, u.v.m.

Professoren von Lammern Str. 3
12749 Wusterhausen OT Zschornbergdorf
Telefon: 033176 - 624 602 mobil: 01522 - 8792665

**Jeder kann ein
Lama oder
Alpaka führen**

www.maerkischer-lamahof.de

Netzwerk für ganzheitliche Gesundheit Potsdam

Andreas Fiedler, Praxis für Business-Entwicklung, www.andreas-fiedler.de

Ariane Füchtner, Praxis für Traumaheilung und Stressregulation, www.fuechtner.net

Dorothee Grotmann, Lymphdrainage, Behandlungen u. Seminare, www.lavara.de

Ivette Nitsche, Mediales Coaching, Soul Healer & Teacher, www.deineseelenreise.de

Lydia Poppe, Koordination, www.sein-brandenburg.de/
netzwerk-fuer-ganzheitliche-gesundheit

**Alte chinesische Weisheitslehren
eindrucksvoll angewandt auf die
heutige Zeit.**

∞

**Lernen Sie die Geheimnisse und Vorteile bei
Fragen zu Beruf, Karriere, Berufs-/Studienwahl,
Reichtum, Familie, Partnerschaft kennen.**

Zentrum für Persönlichkeits-Analyse und Berufsberatung
info@goldrichtige-entscheidung.de 030 120 592 10
www.goldrichtige-entscheidung.de

Oster Tanz Retreat
Stirb & Werde ∞ 9.4. - 13.4. 20

Pfingstfestival
It's all about Teils ∞ 29.5. - 3.6.'20

Sommercamp
Naturwandel erleben ∞ 22.7. - 2.8.'20

Alle Infos: www.zegg.de

Anders leben, Gemeinschaft erleben

Sehnsuchts- und Seelenort Wald

von Anette Dröge

Der Wald ist nicht nur ein vielfältiger Lebensraum, sondern, wie wir heute wissen, auch ein echter Heilungsraum. Er bietet uns in unserer lärmenden, schnelllebigen Welt eine Oase der Ruhe, Besinnlichkeit, aber auch Inspiration. Für C.G. Jung, der sich intensiv mit der Symbolik von seelischen Bildern beschäftigt hat, steht der Wald für das Unbewusste. Im Wald können wir uns bewusst mit unserem Unbewussten treffen. Wenn wir uns darauf einlassen und hinschauen, kann der Wald uns unsere Themen spiegeln.

Gehst du heute denselben Weg wie immer oder lässt du dich verführen, einfach mal einen neuen Weg auszuprobieren? Wer oder was begegnet dir? Ein edles Reh, ein Kaninchen auf der Flucht oder eine wunderschöne schillernde Libelle? Oder landest du auf einem Weg, der vollkommen matschig und verschlammmt ist, wo du um ein Haar stecken bleibst? Welche Gefühle tauchen dabei in dir auf? Gibt es in dir eine alte Sehnsucht nach Verbundenheit oder eine alte Angst? Ein tiefes altes Misstrauen dem Wald, aber auch dem Leben gegenüber? Kannst du dich leiten lassen von dem lebendigen Grün, dem Wind in den Blättern, zu einem Ort, der dir Energie schenkt? Kannst du dich für die Schönheit und Fülle des Waldes öffnen oder gehst du grübelnd und versunken in Sorgen und Ärger durch den Wald, bleibst verschlossen für Erholung und Entspannung? Vielleicht kann die Lektüre dieses Artikels ja eine Inspiration sein, das Neue zu wagen. Dich an einem schönen Ort niederzulassen, zu atmen und den Moment zu genießen. Bäume, deren Wurzeln so fest verankert in die Erde ragen, sind ideale Therapeuten, bei denen du dich einfach

mal anlehnen kannst. Sie halten dich, sie schenken dir das Gefühl von tiefer Stabilität und Aufrechterhaltung. Du kannst im Wald ganz aktiv ein Problem durchschreiten, es in Bewegung bringen und von allen Seiten betrachten. Durch die Bewegung kann deine innere Spannung abfließen. Vielleicht ergibt sich sogar eine neue Perspektive und neue Erkenntnisse werden möglich.

Besonders in unserer heutigen Zeit, in der wir fast alle Probleme mit einem Bildschirm lösen können, vergessen wir viel zu häufig, wie groß und lebendig wir wirklich sind. Wie sinnlich und stark unser Körper ist, wie aktiv und regelmäßig unsere Lungen atmen, wie kraftvoll unser Herz schlägt, wie weise unsere Seele uns durch unser Leben leitet. Der Wald wird so zu einem Ort echter Selbstbegegnung.

Waldbaden als Therapie

In Japan wurde sogar in den vergangenen Jahren das „Waldbaden“ als wichtige Therapieform entdeckt. Forscher haben beobachtet, dass allein der Anblick des Waldes - die Farben, das Licht und die Stille - unser biochemisches System entspannt und dadurch Stresshormone abgebaut werden. Schon bei einem Spaziergang von zehn Minuten Dauer ist dieser Effekt zu beobachten. Der Blutdruck sinkt und das Gedankenkarussell beruhigt sich.

Der japanische Arzt Dr. Li stellte fest, dass Spazierengehen im Wald auch ganz besonders das Immunsystem stärkt. Der Grund dafür: Bäume und Pflanzen, die im Wald und Waldboden leben, geben sowohl ätherische Öle als auch Phytonzide an die Luft ab. Diese Botenstoffe schützen die Pflanzen vor Bakterien und Insekten. Dr. Li beobachtete, dass sie

durch Einatmung auch bei Menschen das Immunsystem stärken.

Er konnte nachweisen, dass die Anzahl der Killerzellen des Immunsystems schlagartig anstieg, wenn sich die Probanden regelmäßig im Wald aufhielten. Am ersten Tag stiegen die Immunzellen um 26 Prozent und am zweiten Tag schon um 50 Prozent. In Japan ist das Waldbaden inzwischen sogar zu einer wichtigen und effektiven Komplementär-Therapie bei Krebserkrankungen geworden.

Im Wald ist für jedes Gefühl Platz

Der Wald ist nicht nur ein Ort der Erholung und Entspannung. Er ist wie ein Spiegel deiner Seele. Manchmal verstricken wir uns im Dickicht, bis wir aufschauen und einen ganz neuen Weg entdecken.

Manchmal schenkt uns der Wald auch eine starke Schulter zum Anlehnen. Du kannst mit deinem Gefühl oder Problem gehen, es in Bewegung bringen und dich gleichzeitig mit der Intuition verbinden. Du kannst dich auf den Waldboden legen und dich ganz bewusst von der Erde tragen lassen. Wie fühlt sich das an? Ein Waldspaziergang ist auf jeden Fall immer erholsam und hilft unserer Seele zu entspannen. Es ist eine Möglichkeit, die dir jederzeit zur Verfügung steht und insbesondere in Verbindung mit deiner Atmung zu einer sehr starken Kraftquelle werden kann. ☺

Ein Waldspaziergang ist auf jeden Fall immer erholsam und hilft unserer Seele zu entspannen. Es ist eine Möglichkeit, die dir jederzeit zur Verfügung steht und insbesondere in Verbindung mit deiner Atmung zu einer sehr starken Kraftquelle werden kann. ☺

Anette Dröge
14547 Beelitz
15.-17.5.20 Seminar in Berlin
www.anette-droege.de



Potenzialentfaltung

Die Zukunft in der Gegenwart erspüren

„Die meisten Menschen lernen nur eine Ecke ihres Raumes kennen, einen Fensterplatz, einen Streifen, auf dem sie auf und nieder gehen.“ (Rainer Maria Rilke)

von Andreas Fiedler

Entwicklungsmöglichkeiten erkennen und verwirklichen – es ist eine lebenslange Aufgabe, unsere Talente und Begabungen freizulegen und zu fördern, so dass wirksame Fähigkeiten daraus werden. Wohlgemerkt: Es heißt Potenzialentfaltung und nicht -entwicklung – was nahelegt, dass das Potenzial in sich bereits vollständig ist, nicht erst erarbeitet werden muss. Ein einzigartiges, vollständiges Set an Begabungen oder Gaben, die uns gegeben sind. Eine unverwechselbare DNA, Ausdruck einer individuellen Wesensart, ein Aspekt unserer Seele, wie z.B. besondere mentale oder physische Anlagen, ein Sinn für Ästhetik und Gestaltung, eine besondere Wahrnehmungsfähigkeit, Empathie ... - alles drängt zu einem schöpferisch wirksamen Ausdruck und bietet wunderbare Entwicklungsmöglichkeiten.

„Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu“ - Horváth

Wie aber erkennen wir unser Potenzial? Manchmal tun wir uns schwer damit, weil uns vielleicht ein verzerrtes Bild von uns selbst vermittelt wurde. Durch Elternhaus und Schule sind wir oft meist veraltete Normen konditioniert, da ist scheinbar nichts Besonderes, Einzigartiges an uns.

Wie in der Geschichte vom Löwen, der unter Schafen aufwächst und sich selbst für ein Schaf hält, bis ihm eines Tages ein Artgenosse den Spiegel vorhält. Während der ersten Lebenshälfte arbeiten wir oft daran, bessere Schafe zu werden. Es ist immer „nicht genug“, ich bin nicht gut, liebenswert usw. genug. Der Fokus liegt eher auf Sekundärtugenden wie Leistung, finanziellem Erfolg oder Sich-um-andere-Kümmern. Das kann auf Dauer sehr anstrengend werden, wenn Entwicklung mehr als Selbstopti-

mierung verstanden wird, weil es ja immer „noch nicht genug“ ist. Solange wir nicht wissen, wer wir wirklich sind, solange wir das Leben des Schafes leben, ist die Zukunft mehr eine Fortschreibung der Vergangenheit mit den Konditionen der Vergangenheit.

„Du bist ein Geschenk für die Welt“ - Hanh

Bis wir bemerken, irgendwas ist hier faul und macht uns krank, und uns auf die Suche nach unserer eigentlichen Wesensqualität machen. Was inspiriert und erfüllt uns wirklich, wo ist unsere Löwenkraft?

Andere, indigene Kulturen haben uns da etwas voraus. So gibt es in der traditionellen afrikanischen Kultur der Dagara ein Ritual, bei dem ein Kind schon im Bauch der Schwangeren begrüßt wird. Die Ältesten fragen, wozu es gekommen sei, was seine Wesens-Berufung ist, seine Gabe, mit der es auf die Welt kommt. Die Mutter nimmt in einer Art Trancereise Kontakt mit dem Kind auf und bekommt erstaunliche Antworten des Ungeborenen. Das Kind soll hier von Anfang an das Erleben haben, von der Gemeinschaft in seinem Wesen gesehen zu werden.

In unseren „modernen“ Gesellschaften ist so etwas die Ausnahme. Da dürfen wir froh sein, wenn wir Einzelnen begegnen, die etwas in uns sehen. Es mag gelingen, unserem Potenzial durch gute Fragen und Selbsterforschung auf die Spur zu kommen. Doch erstmal wehrt sich das Schaf in uns dagegen: Wer sagt mir, dass ich mir das nicht nur einbilde? Wer sagt mir, dass ich wirklich ein Löwe bin? Wer bin ich, mich großartig zu nennen?

Wie dann weiter? Das Löwenherz weiter öffnen und in Prozesse eintauchen, die uns ein gültiges Bild, eine Vision von uns selbst vermitteln, an der

wir uns neu ausrichten können. Stille und Meditation, um Kontakt mit unserer Seele aufzunehmen. Auch Aufstellungsarbeit kann das Potenzial gut sichtbar machen. Ein nächster Schritt ist, über uns hinauszugehen, vom Ich zum Wir, in ein gemeinsames Erforschen der Zukunftsmöglichkeiten einzutreten. „From Ego to Eco“, z.B. mittels Circling - oder Presencing aus dem U-Prozess von O. Scharmer, ein integraler Ansatz und eine weltweit aktive Initiative, die untersucht, wie Individuen, Gruppen und Organisationen das höchste Zukunftspotenzial erspüren und verwirklichen können. Presencing ist ein Anwesend-Werden zu tieferen Quellen des Wissens. Über die Konzepte und Erfahrungen der Vergangenheit hinaus, in eine Öffnung zur Gegenwärtigkeit, in der sich eine neue Zukunft zeigen kann.

„Aus der Vergangenheit kann jeder lernen“, sagt Hermann Kahn. Heute kommt es aber darauf an, „aus der Zukunft zu lernen, inspiriert von unserem höchsten Potenzial“ (O. Scharmer). Oder wie Rilke es formuliert: „dass die Zukunft in uns eintritt, um sich in uns zu verwandeln, lange bevor sie geschieht. Und darum ist es so wichtig, still und aufmerksam zu sein.“

Wir können Kontakt aufnehmen zu dem höchsten Potenzial und unser begrenztes Selbstbild erweitern durch das „wer ich bin“. Dieses Potenzial ist immer bereits da, es wartet geduldig auf uns, bis wir es endlich wahrnehmen und uns von ihm leben lassen. Mein Geschenk für die Welt – es gibt uns einen tiefen Sinn, von dem aus wir freudig wirksam werden können. ☺

Andreas Fiedler
www.andreas-fiedler.de





Nachhaltiges Leben im Einklang für Verbindung, Kraft & Transformation

Es ist an der Zeit zu erforschen, wo wir Wesen uns immer noch unserer Kraft berauben, wo wir der Annahme folgen, wir wären minderwertig und müssten anders, besser, schneller, technokratischer und talentierter sein. Wir versuchen das Leben in all seinen chaotischen Windungen zu negieren und in eine Form zu pressen. Wir tun es mit unseren Leibern, unseren Gefühlen, unserem Geist und unserer Seele. So, wie wir es mit der Seele der Erde tun. Sie gefügig machen, in Parzellen unterteilen, so dass große Landmaschinen einen höheren Ertrag abernten können. Auf Termin hygienisch und sauber gebären und sterben, so wie das ganze Dazwischen auch kataloggerecht möbliert wird.

ICH & DU & WIR

Ich brauche die anderen – meine Freunde, den Nächsten um mich herum, um mich zu erinnern. Im Kreis zusammenkommen, Verständigung und Gemeinschaft bilden. Für kurz oder lange eintauchen in einen menschlichen Umräum, der größer ist als ich selbst und der mich zutiefst zu mir selbst und uns zueinander führt. Essenzen sprechen, wahrnehmen, was ist, zuhören, lauschen, ins Sein sinken. In der U-Bahn, beim Bäcker, im Warteraum mir des Einsseins mit dem Kleinkind gegenüber, der gestressten Mutter und der unbeantworteten Fragen, die mir durch den Kopf schwirren, bewusst werden. Wie kann ich meine Fühlkapazität auf den Menschen neben mir ausweiten oder auf das, was gerade nicht so sein soll? Taubheitsschwelle senken: Was darf noch zu mir dringen von all dem Leid, Schmerz und der Freude und Fülle, die mich umgeben? Ein tiefes JA zum Leben geben, mir selbst und dem Spiegel, den DU mir gerade bietest.

„We are all we need“

Wenn wir dieser Tage in die Welt blicken, die politische Situation erfassen, wird deutlich: Unsere Kraft und Intuition sind mehr als gefragt. Was hält uns davon ab, danach zu leben, und bringt uns dazu, unsere Position und Rollen selbst zu sabotieren? Was steht uns im Wege, wenn nicht wir selbst? Uns von den Missständen erreichen lassen. Den Begebenheiten, die, statt fürs Leben zu gehen, unsere Lebensgrundlage zerstören und die unserer Kinder. Zutiefst die Information der Not weltweit und des Schmerzes in all seinen skurrilen Ausmaßen zu uns dringen lassen. Unseren Blick durch die Regale im Supermarkt schweifen lassen, um herauszufinden, was uns nährend sein könnte. Bio, plastikverpackt, regional und saisonal, – exotisch experimentelle Küche oder doch zur Perfektion auf uns Konsumenten durchgestylt? Wer hindert uns am einfachen Leben? Unsere Nachbarn zum Essen einzuladen, gemeinsam kochen, Foodsharing, gemeinschaftliche Lebensmittelgrundlagen schaffen, zusammen gärtnern und wohnen? Wer, wenn nicht wir, wann, wenn nicht jetzt? Eine Entscheidung treffen fürs Leben. Was ist erst mal augenscheinlich ein Mehraufwand? Welche Investitionen lohnen sich, wie z.B. schon das dritte Mal unentgeltlich nach den Kindern der Nachbarin geschaut zu haben? Private, individuelle Entscheidungen nehmen Ausmaße von ungeheurer Dichte in unserer heutigen Gesellschaft ein.

Aussteigen aus dem „Ich mag dies nicht - ich mag das nicht“: Wie ich aussehe, wie ich rede, wie ich schreibe. Meine Kleider, meine Emotionen – Nabelschau bis ins Kleinste betreiben und dabei vergessen, in welch grandioses Privileg uns die Schöpfung versetzt hat. Gewahrsein für die großen Zusammenhänge. Erkennen, wie wir uns

selbst einengen in unserem Wachsen und Wirken. Im Widerstand verlieren und im Leiden sowie der damit einhergehenden Lähmung verharren oder im Gegenteil uns overpowern und ausbrennen – zuallererst innerlich. Klimawandel, innere und äußere Überhitzung, ständige Reizüberflutung. Via Mail, Whatsapp, Twitter und wie sie sonst noch alle heißen. Vergessen, dass uns unsere Natürlichkeit abhanden gekommen ist – unsere Wildnatur. Erkennen, wie unsere Umwelt uns allgegenwärtig einlädt, tiefer zu atmen, dem Zwitschern des Vogels am Fenster zu lauschen. Am Baum verweilen – in Muße, nur für einen Augenblick die Zeit vergessen – um uns zu erinnern. Verbunden – mit Allem, um damit ein Potenzial, welches in der Ruhe, der Sammlung und unserer Kraft steckt, wieder zu erlangen. Wilde, weise Wesenheiten: Wir rufen auf, Raum zu bereiten, wo es möglich wird, sich mit der Kraftquelle und dem Leben selbst zu verbinden, welches uns zutiefst zu eigen ist. Wo wir genau wissen, was wir können, wo unsere Grenzen liegen, wo wir ein Ja oder auch ein Nein voll geben können. Mit der Unterstützung aus dem Kreis erkennen, welche Muster uns nicht länger dienen, um aus dieser Erkenntnis heraus uns auf unser höheres Licht auszurichten. In welchem die Qualitäten unserer Liebe und unserer Wut in Balance sind, sich ergänzen und wissen, wann wer aus dem inneren Kabinett gefragt und am Zug ist. Für ein nachhaltiges Leben im Einklang mit Allem. ☺

Lena Gebhardt liebt es, Räume zu kreieren, die für alle Beteiligten mehr Weite ermöglichen. Das Frauen-Feld lädt ein: In Gemeinschaft erblühen – echt, wild & zart, 16.-19.4.20 Geborgen im Weltenschoß 28.10.-1.11.20, www.zegg.de





Wildnisschule Wildniswissen

Lehrgang
Wildnispädagogik

Berlin - Brandenburg
15177 Buckow

19.03. - 21.03.2021
07.05. - 09.05.2021
09.07. - 11.07.2021
02.09. - 05.09.2021
12.11. - 14.11.2021
11.03. - 13.03.2022

In dieser Ausbildung werden Sie kraftvolle Mittel und Wege kennen lernen, sich selbst wieder mit der Natur zu verbinden. Sie werden Werkzeuge kennen lernen, die Ihnen helfen, Menschen bei Ihren Erfahrungen in und mit der Natur zu begleiten und sie bei der Beziehungsaufnahme zur äußeren und inneren Wildnis zu unterstützen.

Wildnisschule Wildniswissen
Telefon +49 (0)511 751 99 680
info@wildniswissen.de
www.wildniswissen.de



13. Juni 2020
„Natur- & Heilen“

Hoffest mit vielen regionalen Ständen, Vorträgen und Mitmachaktionen für Groß & Klein. Mehr siehe Website.

Birte Böhmisch

Heilkräuterseminare, Ritualarbeit, Spinnen, Filzen u.v.m.

Meine Kenntnisse über Wildkräuter basieren auf 27-jähriger Erfahrung und Studien. Die Arbeit als Kräuterfrau heißt für mich, in der Tradition des Nährens, des Wohltuns und im Rhythmus des Lebens- & Jahreskreises von Mensch und Natur zu leben.

www.habondia.de
Dahmsdorf in der Märkischen Schweiz

POTSDAM

**Füttere den weissen Wolf.
25 Sessions für mehr Leben.**

Deine Potenziale sind immer größer als deine Probleme. Deswegen richtet sich das Weisser-Wolf-Programm ganz gezielt an die Haupt-Potenzial-Bereiche deines Lebens, z.B. deine

- Lebenswahrnehmung
- Beziehung zu dir selbst und zu anderen
- Arbeit/Berufung
- Umgang mit Krisen
- Wertschätzung
- Motivation
- Mut

Das Leben, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen, ist bereits da. Du musst es dir nur erschließen.



Julia Berger - Coach
Zeppelinstr. 189, Potsdam
Tel. 0171 - 1 62 16 72
www.julia-berger-coach.de

POTSDAM

Potsdamer Netzwerk für ganzheitliche Gesundheit

Das Netzwerk ermöglicht Prävention, Persönlichkeitsentwicklung und Heilung, vermittelt Methoden aus Komplementär- und Schulmedizin, Psychologie, Coaching und Weisheitsschulen.

Oktober 2020: Potsdamer Erlebnistage für ganzheitliche Gesundheit und Bewusstsein

Kontakt:
Netzwerk für ganzheitliche Gesundheit
c/o lydiapoppe@posteo.de
www.sein-brandenburg.de/
netzwerk-fuer-ganzheitliche-gesundheit



POTSDAM

**Jutta Möhring
Familienstellen**

Verborgene Traumata und nicht gefühltes Leid in Familien können sich auf die einzelnen Mitglieder lange unbewusst und ungut auswirken. In den Aufstellungen gebe ich viel Zeit, Raum und Stille, damit Verborgenes aufscheinen und durch tiefes Einfühlen und emotionalen Ausdruck abfließen kann.

Monatliche Gruppenworkshops
25.4., 16.5., 19.6., 22.8., 26.9., 30.10., 21.11., 11.12.20
Einzelaufstellungen jederzeit



Heilpraxis Jutta Möhring
Alt Nowawes 66
14482 Potsdam
Tel. 0331 - 7 45 29 74
www.heilpraxis-jutta-moehring.de

POTSDAM

Spielend leicht zu mehr Selbstbewusstsein

Bist Du noch auf der Suche nach Deinem vollen Potential? Möchtest Du herausfinden, was wirklich wichtig für Dich ist? Erwecke neue Energien in Dir und starte durch, zu mehr Freude und Lust am Leben.

Ich biete Dir einen kurzen Weg an. Durch die effektivste Therapieform – die Hypnose – gelangst Du rasant und zugleich sanft an Dein Ziel.

Anja Lechle
Heilpraktikerin (Psy),
Hypnosetherapeutin
Hermann-Ellein-Str. 18b
14467 Potsdam
Tel. 0163 - 27 989 63, lechle@die-hypnosetherapeutin.de
www.die-hypnosetherapeutin.de



POTSDAM

Coaching & Aufstellungen

auch für Kinder und Jugendliche

Ich unterstütze Sie oder Ihr Kind bei

- Ängsten, Blockaden, Verletzungen und Traumata
- Schwierigkeiten & Konflikten in Familie, Schule, Beruf, Alltag
- schweren Lebensphasen

Ich freue mich, Sie in einem kostenfreien Vorgespräch kennen zu lernen. Gemeinsam vereinbaren wir Ihr persönliches Ziel und planen den voraussichtlichen Umfang der Sitzungen. Sie sind mit allen Anliegen willkommen!



Ines Markowski (HPG)
Heilpraktikerin Psychotherapie
Kinder- & Jugendcoaching
Gutenbergstr. 11
14467 Potsdam
Tel. 0176 - 966 14 709
www.heilpraxis-imagine.de

POTSDAM

**Life-Coaching in Potsdam:
Dein Weg zu dir.**

Hast du gesucht und bisher nicht gefunden?

Life-Coaching ist eine Reise zu dir selbst, durch deine Konflikte, Fragen und Leere, hinein in die Gewissheit, die Kraft und die Fülle deiner ungenutzten Lebenspotenziale. Gemeinsam sortieren wir uns durch deine Unklarheiten und finden Inhalte und Antworten. Wir erarbeiten Handlungsstrategien und formulieren Leitsterne, die dich auch in Zukunft stark und sicher durchs Leben führen.

„Suche das Licht nicht im Außen, finde das Licht in dir und lass es aus deinem Herzen strahlen.“
Rumi



Julia Berger - Coach
Zeppelinstr. 189, Potsdam
Tel. 0171 - 1 62 16 72
www.julia-berger-coach.de

ÜBERREGIONAL

www.sein.de
www.sein-brandenburg.de

Bewusstsein und Wandel.

Ihre Plattform für Inspiration und Kompetenz.

Werben Sie für Ihre Angebote, Produkte und Dienstleistungen.

Fördermitgliedschaft: Sprechen Sie uns an.

Sein-Magazin Abo: 12 Ausgaben für 43 €.

Berlin und überregional
 Eduard Aman
 Tel. 030 - 78 70 70 78
 mail@sein.de

Brandenburg
 Lydia Poppe
 Tel. 0331 - 2 73 15 75
 kontakt@sein-brandenburg.de



POTSDAM-MITTELMARK

Ein schamanischer Zugang zu spiritueller Sexualität

Chuluaqui ist die ursprüngliche Lebenskraft-Energie (Ki, Chi oder Prana). Quodoushka entsteht, wenn zwei Chuluaqui in vollständiger Verschmelzung zusammenkommen. Ihre Summe ist größer als die Summe der zwei ursprünglichen Energien.

STELL DIR VOR, SEXUALITÄT IST NATÜRLICH, HEILIG UND WUNDERSCHÖN!

Quodoushka 1, 30. April - 3. Mai 2020
 Quodoushka 1, 12.-15. November 2020
 Quodoushka 2, 19.-22. November 2020

Karsten Guschke, Johanna Nickl
 Tel. 0160 - 797 0 443
 oder 033846 - 90 667
 info@lust-und-wissen.de
 www.lust-und-wissen.de
 im ZEGG, Bad Belzig



POTSDAM-MITTELMARK

Liebe Leben Michaela Kuhn

Du fragst nach einer Rose – lauf vor den Dornen nicht davon.
 Du fragst nach dem Geliebten – lauf vor dir selbst nicht davon. Rumi

- Integrative Körper-Psychotherapie
- Paartherapie
- Sexualtherapie
- Traumatherapie
- Transpersonale Therapie

Jahrestraining
 Der Weg der Liebe

Im Kreis der Frauen
 Sexualität und Heilung

www.MichaelaKuhn.de
 Tel. 0179 - 6 89 54 10
 post@michaelakuhn.de



POTSDAM-MITTELMARK

Werde Mitglied des HeilOrt Freundeskreises

Der Heil- und Lebensort in Bad Belzig ist ein Ort, an dem alle Facetten des Menschseins im gesamten Lebenszyklus zwischen Geburt und Sterben, ein heilsames, lebendiges Zuhause haben.

Wir bauen ein Zentrum auf, das die Menschen darin unterstützt, ihr Leben selbstbestimmt, sinngebend und heilsam zu gestalten.

HeilOrt Bad Belzig e.V.
 Rosa-Luxemburg-Straße 89
 14806 Bad Belzig

Kontakt und Unterstützung:
www.heilort.org
 Das Projekt ist gemeinnützig.
 Spende auch gerne einmalig:
www.heilort.org/spenden



POTSDAM-MITTELMARK

Meditatives Bogenschießen

Beginnend mit der Bogenschießtechnik am Lang-Bogen und den Sicherheitsaspekten werden wir das Hochgefühl des ersten Pfeils erfahren, um dann mit Spaß, Freude und Spannung in Einzel- und Gruppenübungen das Wechselspiel zwischen Bogenschützen und Bogen (Was mache ich mit dem Bogen und was macht der Bogen mit mir?) wahrzunehmen.

Termine: Neue Tageskurse 2020 je samstags 10-13 Uhr
 18. April, 16. Mai, 20. Juni, 18. Juli, 15. August, 10. Oktober,
 Veranstaltungsort: 14542 Werder / OT Töplitz
 (genaue Anschrift bei Anmeldung)

Lutz Wodni
 Ausbildung z. Therapeutischen
 Bogenschießen/Hakomi-Institut
 Tel. 0171 - 5 22 54 26, kontakt
 @bogenschiessen-wodni.de
 www.bogenschiessen-wodni.de



POTSDAM-MITTELMARK

Come Together Songfestival

Mantras und magische Gesänge der Inspiration, Erneuerung und inneren Heilung mit Henry Marshall, Philipp Stegmüller, Hagara Feinbier und Raimund Mauch.

- Gemeinsam singen, Gemeinschaft erleben und neuen Mut schöpfen
- Open-Space-Workshops, um sich auszuprobieren und zu vernetzen
- Kinderprogramm mit Unmada Kindel und Suli Puschan
- sowie Band- & Liederwerkstatt für Teenies.

11.-14. Juni 2020

ZEGG gGmbH
 Rosa-Luxemburg-Str. 89
 14806 Bad Belzig
 Tel. 033841 - 59 51 00
www.come-together-songs.de



POTSDAM-MITTELMARK

Eine Woche Narrenfreiheit. Clown-Camp für Erwachsene mit & ohne Kinder mit David Gilmore 4.-11. August 2020

„Menschwerden durch Humor“ lautet das Motto dieses Camps. Das Clown-Camp ist eine Einladung, sich in der Kultur des Herzens, des Humors und des Spielens zu üben.

Früh morgens: Yoga, meditative Übungen, Meditation
 Vormittags: Übungen zu den Themen Ausdruck, Spiel, Zusammenspiel, Begegnung in der Gruppe, Humor im Alltag und die eigene Clownsfigur.

Nachmittags: Artistik, Aktionen, Proben und Begegnungen, Ausflüge oder einfach „chillen“.

Abends: Spielen, Improvisieren als Clown, Clownbühne zum Ausprobieren, Auftritte, Erzählen

Diese Sommerwoche ist für Menschen mit und ohne Spielerfahrung, die sich dafür interessieren, den Clown im Alltag mit anderen zu (er-)leben.



Kinder und Jugendliche sind willkommen.

David Gilmore und Team sorgen für zusätzliche Ideen und professionelle Kinderbetreuung.

Das Seminar findet statt vom 4.-11. August 2020 im Aloha am See – Zentrum für Lebensfreude in 14789 Wusterwitz
www.aloha-am-see.de/seminarhaus.html

Anmeldung bei:
 David Gilmore
 Clown, Regisseur, Theaterpädagogin und -therapeut
 Tel. 0173 - 317 85 89
www.davidgilmore.com



POTSDAM-MITTELMARK

Die Umkehr - Begleitung zum bewussten Sein

Die Umkehr ist die Voraussetzung für den Frieden in sich selbst und damit in der Welt.

- Bücher zur Umkehr - von Karin Karina Gerlach
- Mensch und Bewusstsein, ISBN 9783746029658
 - Das Mysterium der Schöpfung oder die Architektur des Geistes, ISBN 9783746018645
 - Geheimnisvolle Spiegelung – Selbstoffenbarung ISBN 9783746014623

Karin Karina Gerlach
 Diplomphysikerin
 spirituelle Lehrerin
 Krummstraße 6
 14554 Seddiner See
 Tel. 033205 - 4 50 37
 0151 - 27 10 69 20
www.umkehrkurs.de



TELTOW-FLÄMING

Seminarhaus
Landhaus Gottsdorf

Vermietung an Gruppen ab 12 Personen

Sie suchen einen friedlichen Ort auf dem Land für Ihre Seminar-/Ausbildungsgruppe?

Das schöne Landhaus liegt südlich von Berlin nahe Luckenwalde. Wir haben eine Sauna und einen großen Garten mit Feuerstelle.

Ausgedehnte Spaziergänge, Felder, Wald und Seen laden zu Natur und Frieden ein. Selbstversorgung oder (Bio-)Vollverpflegung durch unsere Köche.

Landhaus Gottsdorf
Am Sprint 16
14947 Nütze-Urstromtal
Tel. 033732 - 4 08 80
info@landhaus-gottsdorf.de
www.landhaus-gottsdorf.de



TELTOW-FLÄMING

Heilwoche 3.-9. August 20
im Landhaus Gottsdorf

„Mir selber auf die Spur kommen ist der Weg zu meiner Quelle.“

Kontakt zu mir:

In der Heilwoche hast du Zeit, mit Hilfe von Techniken der gewaltfreien Kommunikation, der schamanischen Arbeit und Körper und Stimme die Verbindung mit dir selbst aufzunehmen und zu stärken. Das schöne Landhaus südlich von Berlin bietet Gemütlichkeit, Natur, Sauna, Feuer und Wasser. Für alle Menschen m/w/d.

Anmeldung Seminar:
www.spielraum-gewaltfrei.de

Ein Blick ins Landhaus:
www.landhaus-gottsdorf.de

Julia Hasenfuß, Training,
Begleitung, Mediation



TELTOW-FLÄMING

BAU-Art Dieter Kotras
ökologisch - kreativ - bauen

- Lehmbau
- ökologische Wärmedämmung
- Bauberatung
- Bauausführung
- Seminare
- Naturbaustoffhandel

Dieter Kotras
Hennickendorfer Weg 12
14959 Trebbin
OT Schönhagen
Tel. 0151 - 58 77 29 62
033731 - 3 07 62
info@dieter-kotras.de
www.dieter-kotras.de



TELTOW-FLÄMING

Prozessbegleitung und
Anleitung zur Selbstheilung

Für mehr Freude und Leichtigkeit.

- vollumfängliche, nachhaltige Transformation interner und externer Behinderungen und Blockierungen
- 3 Tage je 8-10 Stunden Intensivbegleitung
- Transformation und Heilung von Krisen und Dysbalancen im physischen & feinstofflichen Körper mit neuen Heilweisen
- Instrumentenbau als Weg – die eigenen Klänge hörbar, fühlbar, sichtbar machen
- Haus- und Landschaftsheilung (Vikara Vastu©)

Christiane Breitkreuz
Tel. 0173 - 63 95 458
www.neueheilwege.jetzt



TELTOW-FLÄMING

Zeit für Sie

- Traditionelle Reikibehandlung
- Lebensberatung
- Glücksunterricht
- Austauschabende
- Auszeit im Lehnhaus
- Behandlungen mit Lehm

Dieter Kotras
Reikimeister/Lehrer
Hennickendorfer Weg 12
14959 Trebbin
OT Schönhagen
Tel. 0151 - 58 77 29 62
033731 - 3 07 62
info@dieter-kotras.de
www.dieter-kotras.de



TELTOW-FLÄMING

GfK- Sommersause
im Landhaus Gottsdorf

20.7.-26.7.2020

Eine lebendig bunte Woche mit gewaltfreier Kommunikation, gemeinsamen Aktionen, Sauna, Lagerfeuer, u.v.m. für Menschen jeden Alters mit und ohne Kinder.

Eine Mischung aus Input, Gemeinschaft, Freizeit, Miteinander.

650 € für Erwachsene + Kost & Logis

150 € für Kinder von 4-14 Jahre + Kost & Logis

Anmeldung Seminar:
www.spielraum-gewaltfrei.de
Ein Blick ins Landhaus:
www.landhaus-gottsdorf.de
Julia Hasenfuß, Training,
Begleitung, Mediation



ADRESSEN

POTSDAM

Anja Lechle, Heilpraktikerin (Psy), Hypnosetherapeutin, Hermann-Elflein-Str. 18b, 14467 Potsdam, Tel. 0163-2798963, lechle@die-hypnosetherapeutin.de, www.die-hypnosetherapeutin.de

Ariane Füchtner, Praxis für Traumatherapie, Stressregulation und Somatic Experiencing, Einzel & Gruppen, 14467 Potsdam & 10627 Berlin, Tel. 0173-6653588, www.fuechtner.net

Heilpraxis Jutta Möhring, Alt Nowawes 66, 14482 Potsdam, Tel. 0331-7452974, www.heilpraxis-jutta-moehring.de

Ines Markowski, Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG), Kinder- & Jugendcoaching, Gutenbergstraße 11, 14467 Potsdam, www.heilpraxis-imagine.de, Tel. 0176-96614709

Julia Berger, Coach, Zeppelinstr. 189, Potsdam, Tel. 0171-1621672, www.julia-berger-coach.de

Kathrin Kabitz, Praxis für Esalen Massage & Körperarbeit, c/o praxisEtage, Stephensonstraße 16, 14482 Potsdam Babelsberg, Tel. 0176-22132044, 03381 3287457, kathrinkabitz@web.de

Netzwerk für ganzheitliche Gesundheit Potsdam, Lydia Poppe, Tel. 0331-2731575, weitere Informationen finden Sie auf: www.sein-brandenburg.de/netzwerk-fuer-ganzheitliche-gesundheit

POTSDAM-MITTELMARK

Come Together Songfestival, Rosa-Luxemburg-Str. 89, 14806 Bad Belzig, Tel. 033841-595100, www.come-together-songs.de

David Gilmore, Clown, Regisseur, Theaterpädagoge & -therapeut, Aloha am See – Zentrum für Lebensfreude, 14789 Wusterwitz, Tel. 0173-3178589, www.aloha-am-see.de/seminarhaus.html, www.davidgilmore.com

HeilOrt Bad Belzig e.V., Rosa-Luxemburg-Straße 89, 14806 Bad Belzig, Kontakt und Unterstützung: www.heilort.org, Das Projekt ist gemeinnützig. Spende auch gerne einmalig: www.heilort.org/spenden

Karin Karina Gerlach, Krummstraße 6, 14554 Seddiner See, Tel. 033205-45037, 0151-27106920, www.umkehrkurs.de

Karsten Guschke, Johanna Nickl, info@lust-und-wissen.de, www.lust-und-wissen.de, Tel. 0160-7970443 oder 033846-90667, im ZEGG, Bad Belzig

Lutz Wodni, Ausbildung zum Therapeutischen Bogenschießen am Hakomi-Institut, Tel. 0171-5225426, kontakt@bogenschieszen-wodni.de, www.bogenschieszen-wodni.de

Michael Kuhn, Unio Mystica, Information: Tel. 0179-6895410, post@michaelkuhn.de, www.MichaelKuhn.de

ZEGG Forschungs- und Bildungszentrum, Rosa-Luxemburg-Str. 89, 14806 Bad Belzig, Tel. 033841-595100, www.zegg.de

HAVELLAND

Seminar „Essen lieben lernen“, Weitere Informationen: www.integrale-ernaehrung.de/vortraege-und-seminare/anmeldung/
www.foxberghof.de, Heilfasten, Yoga, Veranstaltungen, 4 Seminarräume, Sauna, Nord-westlich hinter den Toren von Berlin, Bus 671 ab Rathaus Spandau, A10 Ausfahrt Falkensee

OBERHAVEL

Ganesha-Hof, Linde-Dorfstr. 40, 16775 Löwenberger Land, kontakt@tantra-wg.de, Tel. 033094-70767, 0171-8372241, www.tantra-AGIL.de
Seminarhaus, Ahornallee 10, 16547 Birkenwerder, Kontakt: Jutta Schütze, Tel. 03303-400152, www.bewegenbirkenwerder.com

OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Silvia Rodeck, Yoga im Fluss der Energie, www.basisyoga.de, vom 19.-21. Juni & 23.-25. Oktober 2020 im www.haus-am-waldsee.de
Wortweber & Wegbegleitung, Dr. phil. Dorothee Brüne, Autorin & Kreativtherapeutin, Tel. 0163-2844883, www.dorothee-bruene.de, dorothee-bruene@gmx.de

Beltane Ritual, 30. April, 16 Uhr - 2. Mai, 18 Uhr, Kosten: 150 € inkl. leckerer Bio-Verpflegung, Anmeldung & Informationen unter www.schwitzhuettentrituale.de, Ort: Wittstock/Dosse www.coolmuehle.org

PRIGNITZ

Cornelia Wriedt, Qigong & Waldbaden, Hainholz 6, 16928 Pritzwalk, Tel. 0171-6139235, ralco@t-online.de, www.komm-nach-draussen.eu
Wildnisschule Schönholz, Ottilienweg 1, 19348 Gülitz-Reetz, GT Schönholz, Tel. 038782-410025, mehr Informationen finden Sie auf: www.wildnisschule-schoenholz.de

UCKERMARK

Kundalini Yoga Uckermark, Amrit Dev Jenny Lücke, Information: Tel. 03987-2359623, info@kundaliniyoga-uckermark.de, www.kundaliniyoga-uckermark.de

Schamanisches Männerwochenende, Jakob von Recklinghausen, Manuel Spitzley, Jamie Morrow, 17.-19. April 2020, Wodddow/Uckermark, Anmeldung & Infos unter: www.schwitzhuettentrituale.de, Tel. 0176-96910131

HAVELLAND

Seminar „Essen lieben lernen“

4 Tage der eigenen Ess-Evolution gewidmet

Unsere Entscheidungen beim Essen beeinflussen Gesundheit, Lebensfreude und die Zukunft des Planeten. Höchste Zeit für ein Update!

Ein bewusstseinsbildender Lernprozess führt mit liebevoller Achtsamkeit durch die eigene Ess-Welt, löst Blockaden, zeigt neue Wege für den Alltag.

19. bis 23. April 2020 im Rosenwaldhof, Havelland mit Dr. med. Sven Werchan, Erika Schmitz



Weitere Informationen:
www.integrale-ernaehrung.de/vortraege-und-seminare/anmeldung/

OBERHAVEL

Tantrische Gemeinschaft für Ältere

alternativ, ökologisch, solidarisch
Wohnungsbezug ab Mitte 2020

Lust auf Gemeinschaft?

In der Natur leben?

Sehnsucht nach Berührung?

Sexualität auch im Alter?

In der Verbindung von Liebe und Kreativität entsteht die Freiheit des Menschen.

Interesse?

Ganesha-Hof
Linde-Dorfstr. 40
16775 Löwenberger Land

Tel. 033094 - 707 67
0171 - 837 22 41
kontakt@tantra-wg.de
www.tantra-AGIL.de



OBERHAVEL

Freie Zeiten im Seminarhaus

Ahornallee 10 in 16547 Birkenwerder
Entfernung 6 Minuten vom S-Bahnhof (S1, S8)

Raumgröße: 40 qm mit Entree: 10 qm
Geeignet für Yoga (zur Zeit Bedarf), Qi Gong, Meditation, Coaching, Workshops etc.

Ruhig, hell, großzügig.

Regelmäßige Veranstaltungen: 12 € pro Stunde

Einmalige/unregelmäßige Veranstaltungen oder

Vorträge: individuelle Vereinbarung



Kontakt:
Jutta Schütze
Tel. 03303 - 40 01 52
www.bewegenbirkenwerder.com

OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Yoga-Wochenende im Haus am Waldsee

19.-21. Juni 2020 & 23.-25. Oktober 2020
im www.haus-am-waldsee.de

Die besondere Alleinlage des Anwesens zwischen Wäldern und Feldern im Norden Brandenburgs sorgt für Idylle und Ruhe an einem kleinen Waldsee. Durch und mit der Energie, der Kraft des Yoga und sanfter Atem- und Stimmarbeit entwickeln wir neue wohlthuende Beweglichkeit, einen friedlichen und frischen Geist, tiefe Ruhe, Entspannung und eine klare Ausrichtung.

Yoga-Ferien in Kalabrien/Italien
Scalea 29.6.-7.7.2020
Yoga über Silvester in Rathenow
30.12.2020-3.1.2021

Silvia Rodeck
Yoga im Fluss der Energie
www.basisyoga.de
www.yogatermine-berlin.de



OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Beltane-Ritual - mit Tanz in den Mai und Schwitzhütten

Beltane ist der keltische Auftakt des Sommers. Alle Knospen sind gesprossen und das hellste Viertel des Jahres beginnt. Dies begehen wir mit einer geerdeten, verbindenden, inspirierenden Frühlingsfeier. Mit parallelen Männer-/Frauen-Schwitzhütten, Kakao-Zeremonie, Kreistänzen, Walpurgis-Feuer. Auf Wiesen im Wald am See. Als Verbündete der Erde wollen wir mit diesem Ritual ein kraftvolles Zeichen für die Natur, unsere Wildheit und alles Lebendige setzen. Wir halten einen achtsamen Raum für deine persönlichen Begegnungen, eingebettet im Gruppengefüge.

30. April - 2. Mai 2020

Lena Gebhardt,
Jakob von Recklinghausen,
FlorAmor Medicine Music u.a.
150 € inkl. Bio-Verpflegung
Ort: Wittstock/Dosse
Anmeldung & Infos unter:
www.schwitzhuettenrituale.de



OSTPRIGNITZ-RUPPIN

Schreibend träumen - eine Auszeit in der Natur

11.-14.6.2020 im Haus am Waldsee bei Wittstock/Dosse
Euro 250 € (reine Seminargebühr)

Sich selbst neu erleben

Verbundenheit mit den Elementen der Natur erfahren

Schreiben als Ressource entdecken

Leitung:
Wortweberei & Wegbegleitung
Dr. phil. Dorothee Brüne
Autorin und Kreativtherapeutin
Tel. 0163 - 2 84 48 83
www.dorothee-bruene.de
dorothee-bruene@gmx.de



PRIGNITZ

Gemeinschaftlich die Liebe zur Natur spüren! Wildnisschule Schönholz

Die Wildnisschule Schönholz bietet wildnispädagogische Kurse für Groß und Klein!

Dankbarkeit, Achtsamkeit, die Vermittlung von Wildniswissen und Gemeinschaftsleben kennzeichnen die Kursinhalte, die zu einem leichten und freudigen Umgang mit Mensch und Natur führen!

Gleichzeitig wird der „innere Tiger“ trainiert, gedachte Grenzen verschoben und das Selbstbewusstsein gestärkt!

Kinder und Jugendliche können Feriencamps, Klassenfahrten, Kindergeburtstage und ein Übergangsritual vom Kind zum Jugendlichen (Nacht im Wald) oder auch mit Eltern/Verwandten diverse Familien-Wochenendcamps besuchen!



Für Erwachsene/Jugendliche wird Wildniswissen, Rucksacktouren, spannende Scoutkurse sowie Blackout-Survival – was tun, wenn der Strom ausfällt oder eine Pandemie ausbricht und die öffentliche Versorgung versagt – angeboten!

Die genauen Termine und weitere Informationen finden sie auf www.wildnisschule-schoenholz.de.

Wildnisschule Schönholz
Dipl. Geogr. Jörg Prospieck
Ottlienweg 1
19348 Güllitz-Reetz
Tel. 038782 - 41 00 25
www.wildnisschule-schoenholz.de



PRIGNITZ

Lächeln und Atmen Qigong & Waldbaden

Der Wald ist ein ganz besonderer Lebensraum. Hier fühlen wir uns wohl, tanken Kraft und finden Ruhe. Qigong und Waldbaden haben vieles gemeinsam. Es geht um Achtsamkeit, um langsames Bewegen und ganz bei sich sein. Das Pritzwälder Hainholz ist der ideale Ort, um vom Alltag abzuschalten und sich zu finden. Der Weg in die Prignitz lohnt sich. Wir können gemeinsam üben, die eigene Kreativität (wieder) entdecken und die Seele baumeln lassen. Wer länger bleiben will, für den finden sich Übernachtungsmöglichkeiten.

Cornelia Wriedt
Hainholz 6
16928 Pritzwalk
Tel. 0171- 6 13 92 35
ralco@t-online.de
www.komm-nach-draussen.eu



UCKERMARK

Schamanisches
Männerwochenende

Mit Schwitzhütte, Rapé, Krafttier-Tanz, Kräuterwanderung und Kakao-Zeremonie. Wir laden dich ein, im Kreis der Männer zusammenzukommen. Wir tauchen in die frühlingshafte Natur ein. Wir laden die Führung und die Unterstützung der Naturkräfte ein. Wir reinigen uns und richten uns aufs Wesentliche aus. Wir singen, tanzen, trommeln, teilen. Als Mann unter Männern darfst du der sein, der du bist. Wir öffnen unsere Herzen, um den Puls von Mutter Erde zu spüren. Wir öffnen unseren Geist, um Spirit zu empfangen.

Jakob von Recklinghausen
Manuel Spitzley
Jamie Morrow

17.-19. April 2020
Woddow/Uckermark
Anmeldung & Infos unter:
www.schwitzhuettenrituale.de
Tel. 0176 - 969 101 31



UCKERMARK

Kundalini Yoga
& Coaching

Detox your life – Befreie dein Licht!

Zwischen sanften Hügeln, klaren Seen und ausgedehnten Wäldern bieten wir intensive Seminare zu unterschiedlichen Themen an. Im Mittelpunkt steht dabei immer eine nachhaltige Erfahrung und Veränderung in Richtung Ganzheit, Gesundheit und Potentialentfaltung. Dabei verbinden wir in allen Seminaren unser vielseitiges Wissen und Können über Bewegung, Meditation, Reflexion und Ausdruck.

Mehr Informationen unter:
www.kundaliniyoga-uckermark.de

Kundalini Yoga Uckermark
Amrit Dev Jenny Lücke
info@kundaliniyoga-uckermark.de
Tel. 03987 - 2 35 96 23



ADRESSEN

BARNIM

Praxis für Energieheilkunde, Anja Westland (HP), Jahnstraße 50, 16321 Bernau, Tel. 03338-398358, weitere Informationen unter: www.praxis-für-energieheilkunde.de

Anne Hackenberger, Achtsamkeit & Familie, Tel. 01515-9235704, www.achtsamkeit-und-familie.de

MÄRKISCH-ODERLAND

Habondia-Hof, Birte Böhnisch, Münchehofer Str. 9, 15374 Müncheberg, Tel. 033432-736299, mail@habondia.de, www.habondia.de
EntstehungsRAUM, Kunsttherapeutin, Rudolf Breitscheid Str. 36, 15562 Rüdersdorf, Tel. 0171-2182130, info@entstehungsraum.de, www.entstehungsraum.de

TELLOW-FLÄMING

Bau - Art, Dieter Kotras, Hennickendorfer Weg 12 14959 Trebbin OT Schönhagen, Tel. 0151-58772962, 033731-30762, info@dieter-kotras.de, www.dieter-kotras.de

Christiane Breitkreuz, Tel. 0173-6395458, mehr Informationen auf: www.neueheilwege.jetzt,

Dieter Kotras, Reikimeister/Lehrer, Hennickendorfer Weg 12 14959 Trebbin OT Schönhagen, Tel. 0151-58772962, 033731-30762, info@dieter-kotras.de, www.dieter-kotras.de

Gewaltfreie Kommunikation, Anmelde- Seminar: www.spielraum-gewaltfrei.de, Ein Blick ins Landhaus: www.landhaus-gottsdorf.de, Julia Hasenfuß, Training, Begleitung, Mediation

Heilwoche im Landhaus Gottsdorf, Anmeldung Seminar: www.spielraum-gewaltfrei.de, Ein Blick ins Landhaus: www.landhaus-gottsdorf.de, Julia Hasenfuß, Training, Begleitung, Mediation

Landhaus Gottsdorf, Am Sprint 16, 14947 Nuth-Urstromtal, mehr Infos: Tel. 033732 40880, info@landhaus-gottsdorf.de, www.landhaus-gottsdorf.de

DAHME-SPREEWALD

Märkischer Lamahof, Anita Selig-Smith, Freiherr-von-Loeben-Str. 2, 15749 Mittenwalde OT Schenkendorf, Tel. 01522-8752653, info@zadik-lamas.de, www.maerkischer-lamahof.de

OBERSPREEWALD-LAUSITZ

Zentrum für Harmonie & Energie, Carola Kleemann, Roßkaupe 10, 01968 Senftenberg, Tel: 03573-8093328, Informationen: www.zentrum-harmonie-energie.de

BERLIN & ÜBERREGIONAL

Angaangaq Angakkorsuaq, der Schamane aus Grönland, Anmeldung & Info: vasumaya.wurm@icewisdom.com oder Tel. 0173-3525291, Alle Events & Infos: www.icewisdom.com/de

Cornelia Jakob, Heilpraktikerin, Sehtrainerin, Horstweg 34, 14059 Berlin, Tel. 0176-49759660, corneliamejakob@gmail.com, www.cornelia-jakob.de

Deep Touch Trainings, dreijähriges Berührungstraining und Forschungsprojekt, Ulrich Grahner, Tel. 01520-1831625, info@deep-touch.de, www.deep-touch.de

Regina Heckert & Team, Gut Froberg, Nähe Meißen/ Dresden, Ausführliche Infos: befree-tantra.de, Tel. 06344-954160, kontakt@befree-tantra.de

Meditationsleiter.de – Bewusstseinsentwicklung mit Holistischem Heilen, Reiki & Meditation in Zempow & Berlin, mehr Informationen: Tel. 033762-869983

Praxis Anette Dröge, Xantenerstraße 6, 10707 Berlin, info@anette-droege.de, Tel. 0172-3004511, www.anette-droege.de, YouTube: Psychosomatische Gesundheit

SEIN-Brandenburg, Ihre Plattform für Inspiration, Kompetenz und Veranstaltungen, Info: Lydia Poppe, kontakt@sein-brandenburg.de, Tel. 0331-2731575, www.sein-brandenburg.de

Sharan Thomas Gärtner, Tel. 0173-6063794, info@mann-sein.com, www.liebe-ist-lernbar.de

Sharan Thomas Gärtner, info@liebe-ist-lernbar.de, www.liebe-ist-lernbar.de, Tel. 0173-6063794

Stephan Möriz, Lebensaufgabe direkt von der Quelle - Deiner Seele, mehr Informationen und Preise: Tel. 033230-20390, www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Ulrike Bleyl, Probleme Fasten - Die etwas andere Fastenzeit, Mehr Infos unter: www.monddogel.com, Lüchow Verlag 2016, auch als eBook erhältlich, ISBN 978-3-95883-039-4, 143 Seiten, 14,95 €
Wildnisschule Wildniswissen, Lehrgang Wildnispädagogik, Info: Tel. 0511-5199680, info@wildniswissen.de, mehr Informationen: www.wildniswissen.de

YOGA-RETREAT/Ferienwohnung, 17398 SOPHIENHOF Meck-Pom, Ostern, Himmelfahrt, Silvester & weitere Termine, www.yoyoghause.de, Tel. 039726-25528, yoshi74@gmx.de, Yoga, Meditat., Massagen, Partner-Yoga, Kochkurse Gong usw, veg. Verpfl./ÜN all incl. ab 200 €

RAUM KASSEL / LÜBECK

Angaangaq Angakkorsuaq,
der Schamane

aus Grönland ist Ältester, traditioneller Heiler und Schamane aus einer Familie dieser Tradition in Kalaallit Nunaat (Grönland). Er ist u.a. für ein Seminar im Raum Kassel am 1.-3.5.2020 und in Lübeck am 16.-18.10.2020.

„Am härtesten ist es, das Eis im Herzen der Menschen zu schmelzen. Und nun ist die Zeit gekommen, genau das zu tun.“ Angaangaq

Anmeldung & Info:
vasumaya.wurm@icewisdom.com
oder Tel. 0173 - 352 5291
Alle Events & weitere Infos unter:
www.icewisdom.com/de



BARNIM

Aurachirurgie &
med. Energieheilkunde

Wenn der Körper schmerzt oder die Seele weint –rasche Hilfe über:

- Aurachirurgie nach Gerhard Klügl (Operationen im Energiefeld und Lösung karmischer Hindernisse)
- traditionelles Handauflegen (medizinische Behandlung - kein Reiki!)
- Familienstellen in Einzelsitzung
- Tarot (Rider-Waite)
- Kurs „Heil(er) Sein“ ab Sa/So 29./30.8.2020

Praxis für Energieheilkunde
Anja Westland (HP)
Jahnstr. 50, 16321 Bernau
Tel. 03338 - 398 358
www.praxis-für-energieheilkunde.de



SACHSEN

Liebesglück durch Hingabe an das, was ist
Termin: 28.5.-1.6.2020

Nach wahrer Liebe sehnt sich zu Recht jeder Mensch.

Sie ist sofort da, wenn wir wissen, wie wir uns dafür öffnen können. Dadurch wird der Weg für erfüllende Liebe, Partnerschaft und Sexualität frei. Leid schwindet und wahre Liebe kann erblühen.

Und das gilt unabhängig davon, ob wir als Single oder in einer Partnerschaft leben.

Beim Pfingstseminar nutzen wir alltagstaugliche Werkzeuge als Wegweiser zur Hingabe an die Gegenwart. So kann jede/r in seiner Zeit die Tür zum Liebesglück öffnen und durchschreiten.

Hilfreich dabei ist der Frieden mit dem Vater und den männlichen Vorfahren.

Ein Heilritual schafft die Grundlagen dafür. Spaß und Leichtigkeit kommen nicht zu kurz, besonders durch die schon legendäre tantrische Pfingstochtsversteigerung.

Highlights des Seminars:

- Frühlingsputz des Energie- und Lustkörpers
- Kuschelemeister/in werden
- Frühlingsfest der Berührung
- Kann man nur mit dem Kopf massieren (Kiranmassage)?
- Vater-Heilritual (Nachmittagsangebot)
- Tantrische Pfingstochtsversteigerung

Regina Heckert & Team

Gut Froberg
Nähe Meißen/Dresden
Ausführliche Infos:
befree-tantra.de
Tel. 06344 - 95 41 60
kontakt@befree-tantra.de



WILMERSDORF

Psychosomatik und emotionale Selbstheilung

Psychosomatische Krankheiten entziehen sich oft den gängigen Diagnose- und Behandlungsmethoden.

Deshalb unterstütze ich dich mit:

- Körperorientierter Psychotherapie
- Entspannungsverfahren
- Coaching
- Symptomaufstellungen
- Klassischer Homöopathie

um deine Selbstheilungskräfte zu stärken und deine seelischen Verletzungen zu heilen.

Praxis Anette Dröge
Xantener Str. 6, 10707 Berlin

Tel. 0172 - 3 00 45 11
info@anette-droege.de
www.anette-droege.de
YouTube: Psychosomatische
Gesundheit



CHARLOTTENBURG

Mit entspannten Augen besser sehen

Sehtraining für Firmen und Privatpersonen

Sehtraining kann entspanntes Sehen am Bildschirm ermöglichen, schneller Augenermüdung vorbeugen und präventiv die Augengesundheit fördern.

In meinen Kursen erhalten Sie ganzheitliches Wissen zur Stärkung der Sehkraft und lernen einfache Übungen zur Kurzentspannung am Arbeitsplatz und in der Freizeit.

Seien Sie herzlich willkommen in meinen Workshops, zu einem Augenspaziergang oder bei ganz individueller Beratung.

Cornelia Jakob
Heilpraktikerin, Sehtrainerin
Horstweg 34, 14059 Berlin

Tel. 0176 - 49 75 96 60
corneliamjakob@gmail.com
www.cornelia-jakob.de



BARNIM / BERLIN

Anne Hackenberger Paar- und Familientherapie

Wenn wir uns von der Liebe führen und verändern lassen finden wir Wege, um herausfordernde Situationen zu begegnen, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen und eine neue Perspektive auf die Situation einzunehmen – denn Beziehung heißt: persönliche Entwicklung.

Achtsamkeit bringt uns dabei in Verbindung mit uns selbst und ist die Antwort auf unsere Sehnsucht nach der Liebe und dem Leben selbst.

Termine für Einzel-, Paar- & Familienberatung online oder vor Ort in Berlin und Eberswalde.

Anne Hackenberger
Achtsamkeit und Familie

Tel. 01515 - 9 23 57 04
mail@achtsamkeit-und-familie.de
www.achtsamkeit-und-familie.de



ÜBERREGIONAL

Vater-Hunger – Vater-Kraft: Aussöhnung mit dem Vater

Kraftvoll Mann-Sein durch Aussöhnung mit dem Vater:

- Wer war dein Vater für dich?
- Die Vaterwunde
- Der innere Junge
- Die Rolle der Mutter
- Wut und Trauer ausdrücken
- Selbst-Ermächtigung
- Nachnähren
- Klärung und Versöhnungsritual

Männerseminar

30.4.-3.5.2020
26.-29.11.2020
Seminarzentrum Parimal
bei Göttingen

Sharan Thomas Gärtner
www.liebe-zum-mannsein.de
info@liebe-zum-mannsein.de
Tel. 0173 - 6 06 37 94



Abb.: © iStock / D6693299/istock

ÜBERREGIONAL

Inneres Kind und erfüllende Beziehungen

Sharan Thomas Gärtner & Moti Lina Strümper

Durch Verbindung mit unserem inneren Kind unsere Lebendigkeit und Liebesfähigkeit wieder entwickeln.

Einzelseminare und Jahrestaining für Singles und Paare:

- 19.-22.3. Verbindung mit dem inneren Kind
 - 14.-17.5. Scham und Schock, Gefühle ausdrücken
 - 25.-28.6. Sexualität und Liebe
 - 19.-22.11. Potentialentfaltung und erfüllende Beziehungen
- Seminarzentrum Parimal
bei Göttingen

www.liebe-ist-learnbar.de
Sharan Thomas Gärtner
Tel. 0173 - 6 06 37 94
info@liebe-ist-learnbar.de



Abb.: © Pixyline / Fotolia

ÜBERREGIONAL

Probleme fasten – Die etwas andere Fastenzeit

Während der Fastenzeit kommt der Reiki-Lehrerin Ulrike Bley eine gute Idee: Wäre es nicht auch möglich, sich für einen abgesteckten Zeitraum von Problemen und Schuldgefühlen zu verabschieden?

Im Buch beschreibt die Autorin, was passiert, wenn man den Begriff des Fastens auf emotionale Gewohnheiten ausweitet – und damit das Abenteuer riskiert, für eine Weile auf etwas zu verzichten, was wir vielleicht bereits schon zu selbstverständlich in unser Selbstbild gewebt haben.

Ulrike Bley

Mehr Infos unter:
www.mondvogel.com
Lüchow Verlag 2016
auch als eBook erhältlich
ISBN 978-3-95883-039-4
143 Seiten, 14,95 €



ÜBERREGIONAL

DEEP TOUCH 3-jähriges Berührungstraining & Forschungsprojekt 2021

Ich lade Dich ein zu einer besonderen Reise.

Du wirst lernen, Menschen auf eine einzigartige Weise aus der Massagebank zu berühren, archetypische energetische Räume zu kreieren und emotionale Prozesse sicher zu begleiten. Zugleich wirst Du innerhalb der maximal 20-köpfigen Ausbildungsgruppe aktiver Teil eines Forschungsprojektes sein, welches sich mit der Frage beschäftigt, wie wichtig für uns - als sinnlich-taktile und aufeinander bezogene Wesen - äußerliche und innerliche Berührung ist.

Welches Potential liegt darin, wenn Menschen sich zurückernennen an einen sicheren Ort von Verbundenheit in sich, dem wir alle entstammen? Was kann geschehen, wenn wir wieder berührbarer werden? Wie sähe unser soziales Miteinander aus – wie unsere Beziehung



zu Gaia – wenn wir durch Berührung tief genährt wären? Was wäre, wenn wir mehr fühlen würden und erfüllt wären von der Magie des Lebens und integraler Teil der Schöpfung dieses Planeten?

Uns selbst-vertrauend werden wir unter der Flagge von „Schenkenökonomie“ segeln - dies braucht ein klares inneres Commitment von jedem Mitglied der Crew für die gesamte Reisedauer. Ablegen wollen wir im Frühjahr 2021, sobald eine stabile Mann-, Frau- und Menschenschaft an Bord ist.

Wenn Dich diese Vision inspiriert und es Dich ruft, anzuheuern zu dieser gemeinsamen Expedition, melde Dich bei mir für ein persönliches Gespräch.

DEEP TOUCH TRAININGS
Ulrich Grahner
Tel. 01520 - 1 83 16 25
info@deep-touch.de
www.deep-touch.de



ÜBERREGIONAL

LEBENSAUFGABE

Vage Durchsagen aus der Engel- und Geisterwelt waren gestern!

Stephan Möritz holt die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle - Deiner Seele!

Der Schlüssel dazu ist ein Telefonat mit Stephan Möritz. Er baut eine „Standleitung“ zu Deiner Seele auf und erfragt bis ins letzte Umsetzungsdetail Deine mitgebrachte Gabe.

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

Stephan Möritz
Termine, Infos und Preise:
Tel. 033230 - 203 90
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de



Die Vater-Wunde heilen – kraftvoll Mann sein!

von Sharan Thomas Gärtner

Wenn wir heute unser männliches Herz öffnen und uns erlauben, aufrichtig, verletzlich, weich und berührbar zu sein, durchbrechen wir eine jahrhundertealte Kette des Leids. Was zumeist als „männlich“ abgelehnt wird, wie Gewaltbereitschaft, Gefühllosigkeit, Bindungsschwäche, sind keine Merkmale von Männlichkeit, sondern Ausdruck von Verletzungen. Deswegen muss jeder Mann zum einen seine destruktiven Muster konfrontieren: die narzisstische Einsamkeit des Einzelkämpfers, das verschlossene Herz, die entfremdete Sexualität, die Trennung von Lieben und Begehren, der Rückzug von der Frau, wenn Mutterschaft da ist, unser Gewaltpotenzial, unseren Flirt mit Süchten aller Art.

Jeder Mann muss sich zum anderen ebenso seinen eigenen Wunden zuwenden: dazu gehören die kollektiven Verletzungen durch eine jahrtausendealte patriarchale Kriegskultur, auch die zum Teil feindselige Abwertung des Männlichen im gesellschaftlichen Diskurs der vergangenen fünfzig Jahre und Erfahrungen emotionaler Übergriffigkeit von Frauen. Vor allem aber müssen wir Männer innerlich den Weg zum Vater gehen und mit ihm ins Reine

kommen, um voll und ganz Ja zu uns selbst und unserem Mann-Sein sagen zu können.

Im Idealfall wachsen Söhne mit einem präsenten und liebevoll fordernden Vater auf und haben Mentoren und eine männliche Gemeinschaft, die sie bewusst ins Mannsein hinein führen. Denn „Männer können nur von Männern initiiert werden. Frauen können aus einem Embryo einen Jungen werden lassen, aber nur Männer können aus einem Jungen einen Mann machen“, sagt Robert Bly im „Eisenhans“. Für viele Männer ist der Vater stattdessen der große Unbekannte geblieben – sie verbinden mit ihm Leere, Bedrohung, Flucht oder Missbrauch. Ein typischer Satz eines vaterlosen Jungen heißt: „Ein Teil von mir sucht Heilung und die Nähe zu dir, während ich mich gleichzeitig an meine Wut klammere.“ Für viele Männer kommt der Punkt, wo sie spüren: „Wenn ich weiter wachsen will, wenn ich in meinen Beziehungen Intimität leben und meinen Kindern ein präsenter Vater sein will, dann steht für mich die Klärung mit meinem



Vater an. Diese Klärung ist möglich unabhängig davon, ob der Vater noch lebt oder nicht! Und sie geschieht im Kreis der Männer. ☞

Sharan Thomas Gärtner
Männercoach, Männer-Jahres-
trainings, Seminare, Vorträge,
Einzel- und Paar-Coaching
„Vater-Hunger, Vater-Kraft –
Kraftvoll MannSein durch Aus-
söhnung mit dem Vater“
30.4.-2.5.20, Seminarzentrum
Parimal bei Göttingen.
www.liebe-zum-mannsein.de
Tel. 0173 - 6 06 37 94



Abb. © sebra-stocka.dobe.com

Borne to be alive

von Mario Hirt



Der Hohe Fläming ist schon lange als ein Gebiet mit ganz eigenem Flair bekannt. Die Natur lädt zur Entschleunigung und zum Sein im Moment ein, und die Stille im Außen lässt den inneren Dialog manchmal zum ersten Mal hörbar und bewusst werden. Hier finden nicht nur Künstler, Spirituelle und jede Art von alternativ-denkenden Freigeistern ihr Zuhause, sondern für nahezu jeden bietet der Landstrich mit der ganz eigenen Energie etwas Anziehendes. Altes und Neues mischen sich – sowohl ideologisch als auch ganz praktisch. Jung und Alt leben ebenso zusammen wie unterschiedli-

che Gesinnungen und Hautfarben. Der Mensch in der Gesellschaft, mit seinen persönlichen und sozialen Bedürfnissen und spirituellen Interessen, steht hier mehr im Mittelpunkt und es existieren und bilden sich die unterschiedlichsten Projekte und Gruppen, die versuchen, sich selbst die Welt ein bisschen besser zu machen.

Die Menschen hier sind offener für Neues und Andersartiges und die Mainstream-Medien schon lange nicht mehr meinungsbildend. Alles fängt mit dem Bewusstsein und dem Denken des Menschen über sich und sein Sein an.

Auf seinem Wandelpfad von der bedürftigen, manipulierenden, romantischen Liebe hin zur bedingungslosen Liebe, vom desinteressierten Egoisten zum empathischen, helfen- und dienenden Menschen besteht die Chance zu erkennen, dass nichts, absolut nichts, die wahrhaftige Erfüllung bringt, solange es ihn als ein vom Rest getrennt existierendes Wesen gibt.

Erwachen ist das letzte aller nur möglichen Ziele eines Ichs auf der Lebens- und Leidensreise. Wenn alle spirituellen Stationen durchlebt wur-

den, verliert die Erfüllungs-Suche an Bedeutung und das, was denkt, nicht erfüllt zu sein, wird nun zum Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Wenn es bestimmt ist, steht am Ende dieser Reise die Selbsterkenntnis, auch bezeichnet als Erwachen oder Erleuchtung. So wie jeder Wassertropfen, der in den Ozean zurückfällt, wieder ein untrennbarer Teil des Ozeans wird, wird jedes Ich, das zurück in das Sein fällt, wieder zur Quelle, zum AlIEinen selbst. Erleuchtung bedeutet zu „sterben“, bevor der Körper stirbt, und daher wartet die wahre Lebendigkeit nach dem „Tod“.

In Anlehnung an den Schlager aus den späten 70ern „Born to be alive“ (Geboren um lebendig zu sein), haben wir „Borne to be alive“ zu unserem Motto gemacht und sind dabei, im Bad Belziger Ortsteil Borne unser Zentrum für lebendige Weisheit ins Leben zu rufen. ☞

Mario Hirt
www.mariohirt.de



Abb. © Rahmana Dziubary

Ein Herz voller Sehnsucht und alle Hände voll zu tun

Jede Frau hat ihre Geschichte zu erzählen über das Mutter-Sein. Über den Anspruch es gut zu machen und den großen Wunsch, unseren Kindern die Liebe zu geben, die sie verdienen. Manche Mütter haben auch eine Geschichte über ihre Sehnsucht zu erzählen. Denn neben dem Herz, das für die Kinder und die Familie schlägt, ist da auch der große Wunsch nach Selbstverwirklichung.

Um Muttersein und Selbstverwirklichung zu verbinden, müssen wir Vorstellungen über Bord werfen und Pionierinnen für den eigenen Weg werden. Das ist gar nicht so leicht, denn wir haben hier kaum Vorbilder. Alles unter einen Hut zu bringen erscheint oftmals unmöglich.

Um die notwendigen Veränderungen in der Welt zu bewirken, braucht es uns Frauen. Frauen, die mit mutigen Ideen und ihren Visionen vorangehen. Und Frauen, die Kinder ins Leben begleiten, die mutig und stark genug sind, sich in einem System zu bewegen, das kurz vor dem Kollaps steht.

Das Muttersein anders leben als geplant

Es sind oft unsere Bilder von einer guten Mutter, die uns so atemlos machen. Die Idee, wir müssten immer funktionieren, nie ausrasten, stets verfügbar sein. Wir dürfen lernen, nicht mehr aus der Perspektive: „Wie wäre die perfekte Mutter?“ zu schauen, sondern „Wie kann ich meinem Kind ein Vorbild darin sein, glücklich, erfüllt und zufrieden zu leben? Und wie kann ich ihm das Gefühl geben, dass sein Platz in meinem Leben sicher und gewollt ist?“ Fragen wie diese können uns helfen, in Kontakt mit unserem Herzen zu bleiben. Manchmal braucht es allerdings auch eine echte Umstrukturierung der Familie. Weg vom „So lässt es sich organisieren“ hin zu „So macht es uns glücklich“. Das bedeutet, wirklich zu fühlen und ehrlich mit sich selbst zu sein. Was brauche ich? Was brauchst du? Was brauchen wir?

Sich Fühlen. Sich zulassen. Sich Wandeln.

Ein guter Weg, um leichter zu erkennen, was gerade „dran“ ist, besteht darin, sich wieder mit der eigenen Körperweisheit zu verbinden. Es ist ein achtsames Hineinspüren in den eigenen Körper, ein Lauschen auf das Wissen meines Körpers. Was spüre ich dort?

Wenn wir in unseren Körper kommen, uns unserer Gedanken und Gefühle bewusster werden, lernen wir in uns zu Hause zu sein. Wissen und Weisheit darum, wie es geht, eine nährenden Mutter zu sein und unseren Platz in der Gemeinschaft einzunehmen, leben in jeder Frau. In jeder Zelle. Wir wissen, wie Leben geht. Wir gebären es seit Jahrmillionen.

Sich den Fragen widmen, die wir nicht laut stellen

Wenn wir etwas Zeit für uns finden, dann kommen oft Fragen ans Licht, die wir im geschäftigen Alltag nicht laut stellen. Was will ich eigentlich vom Leben? Wo ist mein Platz? Was ist meine Bestimmung? Bestimmung ist keine im Außen gelebte Beschäftigung, sondern die in uns wach gewordene Liebe unseres Lebens. Es ist das, was sich durch uns erfüllt, wenn wir uns erlauben, ganz wir selbst zu sein. Wir müssen dafür niemand anderes werden und nirgendwo anders hin. Wir dürfen dabei genauso wie beim Mutter-Sein Masken und Bilder fallen lassen. Vorstellungen loslassen. Lieben. Die eigene Bestimmung zu leben, ist dem Weg des Mutterseins sehr ähnlich, denn es geht um tiefes und authentisches Einlassen und Präsentsein. Daraus entsteht eine neue Wirklichkeit, für die wir wie geschaffen sind und die wir nicht mühsam erschaffen müssen.

Mutter-Sein und Selbstverwirklichung zu leben ist möglich.

Frauen sind Schöpferinnen und verbunden mit dem weiblichen Prinzip des Empfangens, Austragens und Gebärens. Wir gebären Kinder und Projekte. Wir gebären gewissermaßen auch die Welt um uns herum. Jeden Tag. Je mehr wir unser Leben in Einklang mit uns selbst bringen, desto leichter gelingt jede Art von Geburt – die unserer Kinder, aber auch die unserer Projekte.

Eine Frau, die weiß, wer sie ist, die weiß, dass sie ihren Signalen vertrauen kann, kommt ganz automatisch in ihre Kraft und findet ihren ganz

eigenen Weg. Sie kann ihren Platz einnehmen in der Welt. Spüren, wo sie wirklich gebraucht wird. Wohin ihr Herz sie ruft. In aller Klarheit und voller Liebe. Denn das ist die Essenz von dem, was wir wirklich sind. Die reine Kraft, die reine Liebe. Wir alle kommen um Liebe zu erfahren und Liebe zu schenken. Mit unserem ganzen Sein. Wir haben es nur vergessen. Wenn wir uns erlauben, das zu sein, was wir wirklich sind, und dies weitergeben an unsere Kinder, dann sind wir vollständig. Als Mutter. Als Frauen. Als Menschen. ☺

Amira Trümner ist spirituelle Lehrerin und begleitet Menschen dabei, ihr eigenes Wesen und die damit verbundenen Potentiale und Lebensaufgaben zu erkennen und zu leben. www.amira-truemner.de

Anne Hackenberger ist Paar- und Familientherapeutin und Achtsamkeitslehrerin. Ihre Berufung ist es, Eltern in das Transformations- und Heilungspotential des Elternseins zu begleiten. www.achtsamkeit-und-familie.de

Seminartag: Ein Herz voller Sehnsucht und alle Hände voll zu tun - Zwischen Mutter-Sein und Selbstverwirklichung. 6. Juni in Chorin OT Brodowin 30. August in Freiburg



Naturrituale in Brandenburg

Zur Zeit finden unzählige schamanische Zeremonien und Rituale rund um Berlin statt, was die Sehnsucht nach einer Wahrheit jenseits des Materialismus widerspiegelt. Wenn krisenhaft immer klarer wird, dass die moderne Zivilisation in die Sackgasse läuft, suchen Menschen eine Alternative. Die von der Wirtschaft dominierte Gesellschaft, die den Planeten vielleicht an die Wand fährt, basiert auf einem naturwissenschaftlichen Weltbild. Schamanismus arbeitet mit einer anderen, nicht sichtbaren Wirklichkeit. Hier geht es um das Vertrauen in Kräfte, die weder mit Formeln beschreibbar, noch mit den gängigen Methoden messbar und doch zu spüren sind. Aufgabe der schamanisch Tätigen ist es, Kanal und Vermittler für diese Kräfte zu sein. Sie halten Raum und vermitteln die nötige Haltung, um empfänglich für die Geschenke von Mutter Erde zu sein.

Ein Aspekt ist dabei die Verbundenheit mit dem Netz des Lebens, von dem wir uns durch die isolierte Lebensweise selber abschneiden. Schamanische Rituale verbinden uns mit dem großen Fluss des Lebens: körperlich, wenn wir barfuß die Erde berühren und der Wind unsere

Haut streichelt. Seelisch, wenn wir die Liebe der großen Mutter in unserem Herzen spüren und uns mit Pflanzen- und Tierseelen verbinden. Geistig, wenn wir uns gewahr werden, wo wir herkommen und dass der große Geist durch jeden von uns hindurch wirkt.

Unsere Medienkultur baut auf Angst und Ohnmacht auf. Ohne direkten Einfluss nehmen zu können, hören wir ständig von Katastrophen, Bedrohungen, Kriegen, Viren. Schamanische Rituale helfen durch Erdung, die Angst abzubauen und in das Vertrauen zurückzukommen. Auch befreien sie uns von der Massenhypnose, die uns in dem Kreislauf von Arbeiten, Konsumieren, Erholen gefangen hält. Leistung und Wirksamkeit sind Mechanismen, der Angst vor Unwichtigkeit und Ohnmacht zu entgehen. Vor Mutter Erde sind wir alle gleich und sie liebt uns jenseits dessen, was wir tun und wer wir sind.

Diese Dynamik spiegelt sich auch in meinem persönlichen Weg im Schamanismus wider. Es geht für mich immer wieder darum, die Kontrolle darüber abzugeben, auf welche Weise meine Arbeit wirkt. Anstatt, wie in der Schule gelernt,

von Jakob von Recklinghausen



nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung zu agieren, vertraue ich immer mehr den Kräften und handle in Bescheidenheit im Rahmen meiner Möglichkeiten. Dabei vermittele ich Methoden, wie man sich jenseits vom reinen Erleben der schamanischen Kräfte eigenständig mit ihnen verbinden kann und die Wahrnehmung für die nicht-alltägliche Wirklichkeit öffnet. ☯

Jakob von Recklinghausen, Hüter der Quelle: „Meine Aufgabe ist es, Menschen auf ihrem Weg der Kraft zu begleiten und sie der Natur näher zu bringen.“
www.schwitzuettenrituale.de



von Christiane Kunstek

Nach Hause kommen in mein authentisches Strahlen

Du strahlst aus deinem Inneren heraus“, sagte mir kürzlich eine Klientin. Das war nicht immer so. Früher hatte ich eine Grundtraurigkeit in mir und spürte eine unerklärliche Sehnsucht. Die Reise zu mir selbst war ein Prozess. Stück für Stück bin ich in mein authentisches Strahlen gekommen. Meine Investition dafür waren nicht Kosmetik, Cremes oder ein neues Outfit. Ich ha-

be verschiedene Methoden, wie das Familienstellen und Yoga, ausprobiert, bis ich auf Theta-Healing® aufmerksam wurde. Mit dieser Methode habe ich erkannt, dass mich innere, limitierende Glaubenssätze und emotionale Blockaden negativ beeinflusst und in meinem authentischen Sein unbewusst blockiert haben. Dazu möchte ich kurz Beispiele geben.

Ich bin in Brandenburg an der Havel in einem gut behüteten und liebevollen Familienumfeld aufgewachsen. Meine Kindheit war frei von Dramen. Und doch habe ich in meiner Kindheit unbewusst negative Glaubenssätze akzeptiert und von anderen übernommen, die sich in meinem Unterbewusstsein abgespeichert haben. So konnte sich in mir, z.B. als ich als Kleinkind allein in meinem Gitterbett weinte, der Glaubenssatz „Ich bin hilflos, klein und allein“ manifestieren. Das Gefühl der Hilflosigkeit hat sich immer wieder in meinem Leben gezeigt, bis der Glaubenssatz aufgelöst wurde.

Neben den Glaubenssätzen aus meinen eigenen Erfahrungen habe ich auch vererbte Glaubenssätze gefunden und gelöst. Meine Eltern sind beide Kriegskinder und haben früh ihren Vater verloren. Die daraus entstandenen Verlustängste und Traumata wurden mir weiter vererbt und waren lange Zeit in mir unbewusst vorhanden. Als meine eigenen Kinder für einen Schüleraustausch nach Frankreich gingen, wurden diese Themen unbewusst in mir ausgelöst. Ich wurde krank. Nachdem ich die vererbten Traumata und Glaubenssätze auflösen konnte, erholte ich mich schnell.

Aus dem kollektiven Gruppenbewusstsein konnte ich Glaubenssätze wie z.B. „Das Leben ist schwer und hart“, „nur schwere Arbeit ist wertvoll“, „ich muss ums Überleben kämp-

fen“, „stille und brave Mädchen sind liebe Mädchen“, „sichtbar zu sein ist unsicher“ in mir finden und lösen.

Je mehr Themen ich in mir gelöst habe, um so freier, entspannter und glücklicher fühle ich mich. Die Grundtraurigkeit und tiefe Sehnsucht, verbunden zu sein, haben sich transformiert, sind aus den Zellen entlassen und haben der Lebensfreude und dem Gefühl des inneren Friedens Platz gemacht. Durch meinen eigenen Weg kann ich mit Gewissheit sagen, dass es sich so sehr lohnt, seine unbewussten Themen und emotionalen Blockaden anzuschauen und aufzulösen. Warum ist es so wichtig, die negativen Glaubenssätze und emotionalen Altlasten zu finden und aufzulösen? Die meisten von uns werden bis zu 95 Prozent von den unbewussten Mustern und Glaubenssätzen bestimmt. Das ist enorm. Die Wissenschaftler sagen, dass jeder von uns bis zu 60.000 Gedanken täglich hat. Davon sind 57.000 Gedanken unbewusst. Sie laufen in uns

ab, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen und doch haben sie einen sehr großen Einfluss auf uns. Sie beeinflussen, wie wir uns fühlen, wie wir handeln und was wir erleben.

Wenn die unbewussten Glaubenssätze negativ sind oder es sich um emotionale Blockaden handelt, dann beeinflussen sie uns negativ, begrenzen oder blockieren uns. Sie können uns krank machen oder uns von Dingen, die wir manifestieren möchten, fernhalten.

Wie kann man unbewusste Muster, Glaubenssätze und emotionale Altlasten finden und auflösen? Mit der ThetaHealing Methode, einer Meditationstechnik für Körper, Geist und Seele kann Unbewusstes leicht gefunden und wirksam transformiert werden. Sie nutzt die Theta-Gehirnwellen, die Kraft der Gedanken und die Energie von Allem was Ist. Den Theta-Zustand kennen wir aus Momenten kurz vor dem Einschlafen oder aus der eigenen Kindheit. Wir alle waren bis zum Alter von sieben Jahren in dieser Gehirnfre-

quenz. Wir waren kreativ, haben schnell gelernt und Glaubenssysteme angenommen.

Mit der Auflösung der emotionalen Altlasten und unbewussten Blockaden sind positive Veränderungen auf allen Ebenen und in allen Lebensbereichen möglich. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Körper, Geist und Seele kommen in Balance. Meine unbewussten Muster, Glaubenssätze, Gedanken-, Gefühlsschleifen, Ängste und Blockaden konnte ich damit auflösen. So bin ich in mein authentisches Strahlen gekommen.

Jeder von uns ist der Schlüssel für sein Leben und hat das Geburtsrecht, zu strahlen, sich frei zu fühlen, authentisch zu leben und das Leben zu erschaffen, das er oder sie liebt. ☺

Christiane Kunstek ist Mentaltrainerin und Theta-Healing® Coach in Brandenburg a.d.H. Sie gibt Einzel-, Fernsitzungen und ThetaHealing®-Seminare.
Tel. 0171 - 2 30 00 43, www.theta-jetzt.de

Schreibend träumen

Der Traum des großen Lebensbuches

Als ich 1991 nach Berlin zog, träumte ich in der ersten Nacht, dass ich in einem geblühten Sommerkleid bis zu den Knien im Wasser stehe. In meinen Armen hielt ich ein großes Buch, in das ich mit einem Füller schrieb. Der Himmel über mir leuchtete strahlend blau, die Sonne schien auf das weiße Papier des großen Buches. Noch heute kann ich mich an viele Einzelheiten dieses Traumes erinnern, kann ich das Wasser an meinen Füßen fühlen, die Sonne auf meiner Haut. Noch heute höre ich den sanften Tanz des Füllers auf dem Papier.

Schreibend sich selbst entdecken

Das Schreiben ist mein Weg zu mir und in die Welt hinein. Schreibend entdecke ich immer wieder neue Seiten an mir und am Leben. Schreibend habe ich wahrhaft erhellende, erleuchtende Momente. Ich habe mich durch all die Gefühle hindurchgeschrieben, die mit frühen traumatischen Kindheitserfahrungen in Zusammenhang stehen. Füller und Papier waren mir ein Gegenüber in Zeiten der Einsamkeit. Durch sie habe ich immer wieder neue Orientierung gefunden.

Heilkraft des Schreibens

Dass Schreiben eine heilende Wirkung haben kann, ist weithin bekannt. Das Fritz-Perls-Institut, die Alice Salomon-Hochschule und Silke Heimes haben es sich zur Aufgabe gemacht, das therapeutische Schreiben zu erforschen und zu fördern. Als Wegbegleiterin habe ich Menschen kennenlernen dürfen, die durch das



Schreiben einen neuen Sinn im Leben fanden. Ich denke an eine Patientin, die sehr niedergeschlagen und der felsenfesten Überzeugung war, dass sie eine Last für sich und andere ist. Schreibend erblickte sie das weiche, offene Herz, das in ihr lebt, das dort wie in einem Käfig verborgen sein Dasein fristet. Es erschien ihr wie ein Vogel, der frei sein und fliegen möchte. Bei einem gemeinsamen Gang in die Natur konnte sie das Flattern dieses Vogels spüren und ihn befreien und somit gestärkt und liebend in die Zukunft gehen.

Schreiben in der Natur

In den letzten Jahren ist das Schreiben an ungewöhnlichen Orten immer populärer geworden. Nicht nur Cafés und öffentliche Plätze laden zum Schreiben ein, auch an Orten in der Natur wird geschrieben. Dabei wird versucht, sich schrei-

bend diesem Ort anzunähern, in ihn einzudringen, um ganz von ihm durchdrungen zu sein, die Kraft dieses Ortes in sich hineinfließen zu lassen. Da breiten sich die Gedanken wie ein weiter stiller See aus, in dem ein unruhiger Geist zur Stille zu kommen vermag. Ein Baum bietet seinen Halt an und lässt daraufhin die eigene Kraft neu spüren und in Worte fassen. Über das Einswerden mit der Natur können wir uns der in uns wirkenden elementaren Kräfte gewahr werden.

Der sprachlose Zustand der Unio Mystica

In der Mystik wird die Erfahrung der Einheit allen Seins oft als Zustand beschrieben, für den es keine Worte gibt. Worte seien zu trennend, um dieses Erleben wiedergeben zu können. Geschriebene Worte aber sind es, die es im Alltag ermöglichen, sich durch das Lesen des eigenen Geschriebenen an eine erlebte Einheitserfahrung zu erinnern und sie damit wieder präsent zu machen. Durch Worte, die aus dem Ort in mir stammen, der um das Verbundensein allen Seins weiß, kann ich mich jederzeit dieser großen Alleinheit vergewissern. Menschen in einen solchen Genuss zu versetzen, betrachte ich als meine Berufung. ☺

Dr. phil. Dorothee Brüne
Autorin und Kreativtherapeutin,
bietet „Schreibendes Träumen –
eine Auszeit in der Natur“ vom
11.-14.6.2020
im Haus am Waldsee
bei Wittstock/Dosse an.
www.dorothee-bruene.de



Innigsein

von Claudia Shkatov

In diesen Tagen erzählte mir ein Freund von einer Gleitschirmflugstunde, in der ihm seine Lehrerin sagte: "Du musst aufhören so viel zu tun!" Er hatte keine Ahnung, was sie damit meinte. Sie bat ihn, beim nächsten Flugversuch zu singen. Das verwirrte ihn noch mehr. Doch er folgte ihrer Aufforderung und startete singend. Beide Anläufe hatte seine Lehrerin gefilmt. Als sich mein Freund anschließend selbst auf den Videos sehen konnte, wurde ihm bewusst, was sie gemeint hatte. Beim ersten Mal quirlte und hüpfte er voller Aktionismus unter seinem Schirm herum und behinderte sich und den Schirm. Beim zweiten Mal sang er nur. Und sein Flug konnte einfach passieren. Vermutlich reicht es nicht, sich in so einer Flugstunde einfach nur hinzustellen in der Hoffnung, dass es dann schon irgendwie losgeht. Sicherlich gibt es Dinge, die es zu wissen gilt, und die mir dann hilfreich sind, wenn ich fliegen will. Und gleichzeitig gibt es eine Frage, die so wichtig zu sein scheint, dass sie alles andere überragt. Wie kann ich mich so weit entspannen, dass ich mich dem Flug auch wirklich hingeben und anvertrauen kann? Dem Schirm, dem Wind, meinem Körper, seinem Gewicht und seiner Bewegung - und meiner Sehnsucht zu fliegen.

In unserem Gespräch fiel noch ein Wort, das mir in starker Erinnerung geblieben ist. Es war das Wort "innig". Ich liebe den Klang dieses Wortes. Es ist eher selten geworden. Wir sagen "intim" oder "kuschelig" oder "nah" oder "warm".

Innigkeit scheint mir all das zu vereinen. Und vielleicht geht es sogar noch darüber hinaus. Es sagt für mich auch etwas über den Moment aus, in dem mein Freund singend in seinen Gleitflug ging. Innig sein ist aus meiner Sicht, mit sich selbst und dem Moment eins werden. Es heißt, die inneren Schranken der Angst und der Anspannung, des Agierens, um alles unter Kontrolle zu haben und es richtig zu machen, herunterfahren. Dann kann Hingabe geschehen. Innig sein kann immer nur im Moment passieren.

Und wenn ich innig bin mit mir und in jedem Moment, dann ist dieser Moment so reich, so unendlich reich. Dann wird mein Atmen zum Genuss. Und alles, worauf ich meine Augen richte, erhält Bedeutung. Ich finde Schönheit in den Farben, Gerüchen, Formen und Bewegungen um mich herum. Und es macht plötzlich keinen Unterschied mehr, was mir begegnet. Ich finde Schönheit und dankbare Anerkennung in allem, was gerade da ist.

Womöglich ist Singen ein guter Weg, um dahin zu kommen. Musik, Singen, Tönen und Tanzen entspannen mich und bringen mich in meine Mitte und meine Innigkeit zurück, wenn ich mal aus dem Tritt komme. Und dann bin ich echt dankbar für die Situation oder den Menschen, der mich scheinbar rausgebracht und mir in Wahrheit einen Teil von mir bewusst gemacht hat, der meiner Sehnsucht zu fliegen entgegensteht. Denn es fühlt sich so gut an, wieder in der Innigkeit zu landen, dass sich der Ausflug aus ihr

heraus irgendwie immer lohnt. Und jede Rückkehr wird tiefer und schöner, weil ich dann wieder etwas von meinem Widerstand gegen das Fliegen losgelassen habe.

Ich weiß nicht, wer diese Gleitschirmfluglehrerin ist. Doch sie hat meinem Freund und damit auch mir ein Geschenk gemacht.

Wenn wir gerade aus unserer Mitte sind, mit hängenden Flügeln am Boden herumdüdeln, uns träge, müde, traurig, unentschlossen, im Zwiespalt, nicht gut genug, zu alt oder zu dumm oder irgendwas dazwischen fühlen, oder wenn wir in wildem Aktionismus unsere letzten Kräfte herauspowern und gar nix fühlen, dann können wir diesen Zustand dankbar als Wegweiser nutzen: Hallo, hier geht's lang! Was bringt mich jetzt zurück in meine Innigkeit?

Und dann entspannen wir uns - in unseren Atem, in unseren Ton und in unser Herz. So kommen wir wieder in den Moment. Es ist der einzige, in dem wir leben. Der einzige, in dem unser Leben stattfindet. Und der einzige, der darüber entscheidet, wie unser nächster Moment in diesem Leben aussehen wird, und wer wir in ihm sein werden.

Verschreibe dich dem Innigsein. ☺

Claudia Shkatov

Spirituelle Coach, Theta Healerin und Autorin.

Sie gibt Einzelsessions & Seminare und bietet Soul Quests für Frauen & Männer in der Halbwüste Groot Karoo in Südafrika an.

www.blissbow.de

www.blissbow.de/afrika-soul-quest

@soulquestretreats

[instagram.com/soulquestretreats](https://www.instagram.com/soulquestretreats)

