Sein

kostenlos

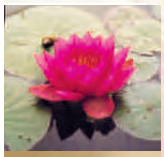
Bewusstsein intelligent leben

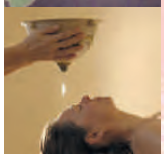
sein.de

Ich bin richtig!

Erwachen: Jenseits von Richtig und Falsch sein
Ich sollte anders sein: Zum schönen Schein verbiegen
Auf dem Holzweg: Warum wir uns falsch fühlen

12
2014
NO. 232





Heilsame Berührung schenken Gutscheine für:

- *Hawaiian Body Flow- und Ayurvedamassagen zwei- und vierhändig*
- *Samvahana - eine königliche Behandlung speziell für Frauen*
- *Paar-Massagen - genießen zu zweit*
- *Aqua-Wellness - eintauchen in die Gelassenheit des Seins*
- *Shirodhara - Stirnölguss*

Ich berate Sie gern bei der Auswahl.

Tashina Kohler, Body & Soul
in Berlin im Akazienhof
Tel. 030 – 32 70 57 79, Mobil 0176 – 271 621 71

THERAPEUTISCHES INSTITUT BERLIN
Seit 1986

Spirituelle und therapeutische Ausbildung
unter Leitung eines tibetischen Meditationsmeisters
und Psychotherapeuten mit jahrzehntelanger
Ausbildungserfahrung

Ausbildungsbeginn im Januar 2015

Psychologisch- Spiritueller Berater
2 Jahre

Integrativer Gestalttherapeut
4 Jahre

Rygtsin Gyaltsen
Larampa Geshe (Tibet. Meditationsmeister)
von der Klosteruniversität Sera

Nessim Behar-Kremer
Facharzt für psychotherapeut. Medizin

Bärbel Behar-Kremer
Körpertherapeutin, Heilpraktikerin.

Gründerpaar des tibetisch-buddhist. Zentrum, Bln. www.tibetzentrum-Berlin.de

030 / 8335051 www.tib-gestalt.de

Herzlich Willkommen

www.LOTUSCAFE.de

Forum für ganzheitliche Partnersuche

Hier findest Du Partner für die Liebe, das Leben, den Urlaub, für Alltag, Geschäft, Beruf, Projekte, Meditationen, Freundschaft, Austausch und Kommunikation.

Anklicken, Anschauen, Ausprobieren!

Gotischer Saal

Schmiedehof 17, 10965 Berlin
www.gotischersaal.de

Abschiedsfeier vom Gotischen Saal

Einladung zum letzten Festakt!

Im Kreis der den Saal liebenden Menschen möchten wir, Michael Kubitscheck und Sabine Schilling gemeinsam vom Ort Abschied nehmen.

Mitgestaltende Herzensbeiträge sind willkommen, bitte mit Michael unter Tel. 0177-2413456 abstimmen.

Wann: 20.12.2014
Um: 19 Uhr
Ort: Gotischer Saal auf dem Kreuzberg
Schmiedehof 17, 10965 Berlin

Im Februar 2015 erscheint das

SEIN Special „We Go Paradise“ *)

Werben Sie für Ihre Angebote, Produkte und Dienstleistungen

Sein

Fordern Sie unsere Mediadaten an:
Anja Walter ☽ 030 - 26 32 02 30
special@sein.de

*) 16 Seiten zum Herausnehmen, Auflage: 33.000, Anzeigenschluss: **5.1.15**

© Lothar Gütter

Moderne Physiotherapie · ganzheitlich · avantgardistisch

Atlaswirbel-Korrektur nach atlasreflex

z.B. bei Migräne, Schwindel, Tinnitus und Rückenschmerzen

Praxis Stefan Datt
☎ 030 - 38 106 108
Weimarer Str. 29
Berlin - Charlottenburg
U7 Wilmersd. Str.

www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de

S.24
Abb: © afxhome - Fotolia.com

S.32
Abb: © Kadmy - Fotolia.com

S.34
Abb: © simonalvinge - Fotolia.com

Inhalt

4 **Kontext TV:**
Naomi Klein: Warum der Klimawandel uns herausfordert, alles zu ändern

5 **Zeitansage:**
Festhalten – Loslassen – von Ronald Engert

6 **„Wenn ich erst richtig bin…“**
Liebe und Frieden existieren immer in der Welt – wir brauchen uns nur für sie zu öffnen – von Anja Kroschky

9 **Auf dem Holzweg**
Auswege aus unserem interpretierenden und urteilenden Denken – von Angelika Winklhofer

12 **Erwachen: jenseits von Richtig und Falsch sein**
Die Person hinter sich lassen und eine Welt des absoluten Richtigseins betreten – von Ludmilla Rudat und Roland Heine

15 **Der Pfad des Lebendigen**
Über das neue Buch der Berliner spirituellen Lehrerin Marianandа – von Gabriele Seils und Manfred Radermacher

18 **In der Mitte ist das neue Oben**
Elite als Ausdruck eines integralen Bewusstseins – von Nadja Rosmann

22 **Hüter des Gleichgewichts**
Warum das schamanische Wissen indigener Kulturen in der heutigen Zeit so wichtig ist – von Marius Enrico Hannig

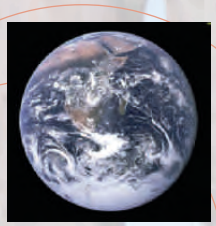
24 **Es darf auch schnell gehen**
Traumatherapie mit EMDR – von Jörg Engelsing

28 **Einladung zum Loslassen**
Wassertherapie auf dem Trockenen: Tiefenentspannung auf einer revolutionären Schwingliege – von Ingomar Schwelz

30 **Grünfläche:**
Kleists vergessener Park – Gedanken zu einem Universal-Gardening-Erdheilungsprojekt in Schöneberg – von Lothar Gütter

32 **Schüler und Guru – eine Liebes-Beziehung**
Vertrauen in den Lauf des Lebens gewinnen durch die enge Beziehung zu einer spirituellen Lehrerin – von Ashakura

34 **Trauma-Healing mit Theta-Healing**
Eine effiziente Methode für den ersehnten „Durchbruch“ ins Leben – von Barbara Kiesling



Neue Weltbilder
Bewusstsein
Spiritualität
Gesundheit
Sexualität
Therapie
Heilung

Rubriken

4-5 Global News
17 Zu Gast in Berlin
27, 29 Selbstdarstellungen 29
36 Astrologische Betrachtungen für Dezember – von Mona Riegger
37 Das Ja zum Leben finden mit homöopathischem Fruchtwasser – Homöopathie mit Werner Baumeister
38-39 Lesen & Hören – Buch- und CD-Tipps von Shermin Arif
40 Große Weihnachtsverlosung
41-49 Programm
50-58 Forum
59-62 Termine
62 Regelmäßige Termine
62-64 Wer macht was
64-65 Vermischtes
64 Impressum
66 Adressen

Abb: © Yuriy Kulik - Fotolia.com

Titelbild: © gertot1967 - Fotolia.com

Edito

Wer entscheidet eigentlich darüber, ob wir richtig oder falsch sind? Wir selbst? Nein. Wir leben letztlich im Spiegel der anderen – seit Kleinkindzeiten, als unsere Eltern die Orientierungspunkte dafür waren, was wir dürfen und was nicht, was bestraft wird und wofür wir uns zu schämen hatten. Als Erwachsene bewegen wir uns immer noch in einer mehr oder weniger großen Komfortzone, deren Grenze die soziale Akzeptanz ist und die wir aus Angst, ausgegrenzt und abgelehnt zu werden, nur selten verlassen. Mit anderen Worten: Wir haben uns mit dem Glauben, dass wir nur dann okay sind, wenn andere uns auch okay finden, selbst ein Gefängnis geschaffen. Da uns beigebracht wurde, dass viele Dinge nicht okay oder peinlich sind, schauen wir ängstlich auf die Reaktionen der anderen, die uns signalisieren, ob wir die allgemein akzeptierten Grenzen übertreten – und leben damit letztlich nicht aus uns, unserer Kraft, unserem Potenzial heraus, sondern fremdbestimmt. Vor vielen Jahren tauchte in mir der Satz auf: Peinlichkeit ist ein Leben in den Augen der anderen. Das bringt es auf den Punkt.
Was für eine unglaubliche Last und Anstrengung, die Erwartungen anderer zu erfüllen, um geliebt zu werden und es den anderen – oft entgegen den eigenen Bedürfnissen – recht machen zu wollen.
Wenn wir nach unserer Konditionierung kein Recht haben, so zu sein, wie wir sind, müssen wir zudem jede Äußerung, jede Handlung rechtfertigen – es soll ja keiner erkennen, dass wir „falsch“ sind.
Wie kann man das ändern? Neben der Aufdeckung der inneren Lügen, die wir uns selbst ständig einflüstern, merke ich, dass für mich das Thema Vertrauen sehr wichtig ist: das Vertrauen zu finden, dass ich vom Leben immer und überall das Richtige und für mich Beste bekomme (im Gegensatz zu dem Glaubenssatz: Mir/Es kann Schlimmes passieren). Erst wenn dieses Vertrauen in meinen Zellen ein echtes Zuhause gefunden hat, kann ich mich entspannen und dem Leben hingeben. Und nur in dieser Hingabe ist die Liebe spürbar. Und dann löst sich die Vorstellung von Richtig und Falsch auf. Als Folge kann die ganz natürliche Selbstakzeptanz durchscheinen, wie es die Musikerin Frazey Ford beschreibt: „Mir wurde klar, dass ich einfach nur ich bin, und ich verstand, dass das ausreichte.“

Jörg Engelsing

KONTEXT
die anderen Nachrichten

Naomi Klein: Warum der Klimawandel uns herausfordert, alles zu ändern

Kontext TV dokumentiert Auszüge aus der Eröffnungsrede der kanadischen Journalistin und Buchautorin Naomi Klein („No Logo", „Die Schock-Strategie") bei der 4. Internationalen Degrowth-Konferenz in Leipzig. Naomi Klein sprach per Live-Schaltung über die Klimakrise, die Abkehr vom Wachstum und ihr neues Buch „This Changes Everything: Capitalism vs. the Climate", das im Frühjahr unter dem Titel „Die Entscheidung" auf Deutsch erscheinen wird.

Naomi Klein: Die ersten Klimaverhandlungen fanden 1990 statt. Seitdem ist der globale Kohlendioxidausstoß um 61 Prozent gestiegen. Das ist ein Ergebnis, auf das man nicht stolz sein kann. Es ist ein Ergebnis, das – wie uns selbst konservative Prognosen sagen – bis zum Ende des Jahrhunderts zu einer Temperaturerhöhung von vier bis sechs Grad gegenüber dem vorindustriellen Niveau führen wird, wenn wir nichts dagegen unternehmen. Das sind Voraussagen der Weltbank, der Internationalen Energieagentur und von Price Waterhouse Cooper – es handelt sich also nicht um irgendeine linke Verschwörungstheorie. Diese konservativen Quellen sagen voraus, was passieren wird, so zu handeln, wenn wir weiterhin so handeln wie jetzt.

Jeder, der die Klimaverhandlungen verfolgt, weiß, dass die Verhandlungen jedes Mal daran scheitern, dass die Regierungen des Nordens sich ihrer geschichtlichen Verantwortung nicht stellen, eine Verantwortung, die in der UN-Klimakonvention festgehalten ist. Und es wird jedes Jahr schlimmer, nicht besser, weil immer wieder die Belange des Umweltschutzes wegen der angeblich schlechten wirtschaftlichen Lage zurückgedrängt werden.

Wer in dieser Lage behauptet, dass es so etwas wie »sauberes Wachstum« geben könne und dass eine Entkoppelung von Wachstum und Umweltzerstörung möglich sei, hat sich die Zahlen nicht genau angeschaut. Wenn wir fünfzig Jahre zur Verfügung hätten, wäre so etwas vielleicht möglich, aber nicht in einem Zeitraum von zehn Jahren. Und wir haben bloß zehn Jahre. Unter der Voraussetzung, dass wir keinen Zusammenbruch wie in der Depression der 1930er Jahre wollen, brauchen wir eine Wirtschaft, die in Bereichen wächst, die die Erde nicht belasten, also zum Beispiel im sozialen Sektor, bei Bildung und Kunst, aber schrumpft, wo wir die begrenzten Ressourcen gedankenlos verbrauchen. Das ist die Aufgabe, die vor uns liegt. Ich bin davon überzeugt, dass der Klimawandel für uns eine historische Gelegenheit darstellt, unsere Träume umzusetzen, weil es Träume sind, die die Menschen und Bewegungen, auf deren Schultern wir stehen, seit Jahrhunderten geträumt haben. Denn das Projekt, die Umweltbelastungen auf ein Niveau zu reduzieren, das Umweltwissenschaftler vorschlagen, birgt auch die Chance, eine neue Politik zu erfinden, die unser Leben dramatisch verbessert, den Abstand zwischen Arm und Reich überwindet, zahlreiche neue gute Arbeitsplätze schafft und eine grundlegende Demokratisierung bringt.

Anstatt als das ultimative Beispiel für das, was ich die Schock-Doktrin nenne, zu dienen – mit einem irrsinnigen Ressourcenverbrauch und neuen Formen der Unterdrückung –, kann die Klimakatastrophe zu einer ganz anderen Art von Schock führen, zu einer radikalen Wende von unten. Dieser Schock kann die Macht in die Hände der vielen legen, anstatt sie bei wenigen zu konzentrieren. Er kann die Commons, die Gemeingüter, radikal ausweiten, anstatt sie als Waren auf den Märkten zu verschleudern. Und wo rechte Schockexperten Katastrophen – wirkliche und vorgebliche – dazu nutzen, eine Politik durchzudrücken, die uns nur immer noch anfälliger für Krisen macht, wird die Form des gesellschaftlichen Umbaus, für die wir kämpfen, genau das Gegenteil bewirken: Sie führt uns vor allem an die Wurzel all dieser wirtschaftlichen und ökologischen Krisen und schafft ein lebenswerteres Weltklima als das, auf das wir zusteuern, sowie eine viel bessere Wirtschaft als die, die wir jetzt haben. In Wahrheit, und wir alle wissen das, ist die Klimakatastrophe nicht einfach ein weiteres Problem, das wir getrost auf die Liste der beunruhigenden Dinge wie Krankenversicherung oder Steuern setzen könnten. Sie ist vielmehr ein zivilisatorischer Alarmruf, eine aufrüttelnde Botschaft, die in der Sprache von Waldbränden, Überschwemmungen, Dürre und Artensterben zu uns spricht. Sie sagt uns, dass wir ein komplett neues Wirtschaftsmodell brauchen, eine neue Art des Zusammenlebens auf unserem Planeten. Sie sagt uns, dass wir uns entwickeln müssen.

Die vollständige Rede finden Sie unter:
www.kontext-tv.de/node/449

Kontext TV: Ein anderes Fernsehen ist möglich

Kontext TV ist ein unabhängiges Nachrichtenmagazin, das über die sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit berichtet. Kontext TV liefert Hintergründe und ermutigt Zuschauer zur Einmischung in gesellschaftliche Auseinandersetzungen.

David Goeßmann und Fabian Scheidler

Kontext TV sendet über das Internet und ein Netzwerk von nicht-kommerziellen Fernseh- und Radiostationen, darunter Alex TV Berlin und Okto TV Wien.

Kontext TV verzichtet bewusst auf Einnahmen aus Werbung und Sponsoring, um seine Unabhängigkeit zu wahren. Wer Kontext TV unterstützen möchte, kann das ganz einfach über Spenden oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Weitere Informationen und alle Sendungen finden Sie unter:
www.kontext-tv.de

www.kontext-tv.de

Nachhaltig SEIN

von Lothar Gütter

Erdbotschafter sein – ein Bildungskonzept für nachhaltige Entwicklung

Derzeit entsteht unser nachhaltiges Bildungskonzept „Erdbotschafter sein“ – ein Zertifikatsystem in verschiedenen Stufen, das auf den politischen Leitlinien der Erdcharta der Vereinten Nationen beruht: Achtung vor dem Leben, ökologische Ganzheit, soziale Gleichheit, Demokratie und Frieden. Die Erdcharta ist eine globale Absichtserklärung, die von Persönlichkeiten wie dem Dalai Lama und Michail Gorbatschow unterstützt wird.

Unser Bildungskonzept „Erdbotschafter sein“ ist lebenspraktisch orientiert und bietet Menschen aller Alterstufen die Möglichkeit der Teilhabe an. Gemeinsam angelegte Gärten sind ein guter Weg, um Geist und Natur zu versöhnen.

Universal Gardening beschreibt den Weg der tiefenökologischen Wiederverbindung im Netz des Lebens. Unsere Gartenprojekte sind universal und integral – wir verwenden geometrische Gartenformen wie das Oktogon, die Spirale und andere Formen, um den geistigen Aspekt des Gartens, der ursprünglich einmal ein „Templum“ und „heiliger Hain“ war, zu beleben. Unsere Gärten sind Akupunkturpunkte zur Heilung der Erde – sie strahlen ihren guten Geist auf ihre Umgebung aus und verwandeln den Raum.

Foto: Annika Vogt

Wir gründen Gärten im halböffentlichen oder öffentlichen Raum, ganz im Geist der Allmende (eine Rechtsform gemeinschaftlichen Eigentums) – sie sollten allen Menschen jederzeit zugänglich sein und dazu einladen, sich im Naturtempel niederzulassen. Im Laufe dieses Jahres sind bereits ein halbes Dutzend Gartenprojekte in Vorpommern, Brandenburg, Berlin, Bayern und Oberösterreich entstanden – getragen von Menschen, die sich für ein neues Miteinander und nachhaltige regionale Vernetzung einsetzen. Beim gemeinsamen Gärtnern wandeln wir uns von sogenannten Verbrauchern zu wahren Gestaltern und erleben unsere versteckte innere Natur.

mitmachen@sein.de
www.nachhaltig-sein.net

Siehe auch: Artikel über den Kleistpark in dieser Ausgabe und Leitartikel „Universal Gardening“ in der neuen Tattva Viveka.

Vortrag mit Workshop am 13.12.14, 17 bis 20 Uhr, im „Berliner Bücherhimmel“, Motzstraße 57, 10777 Berlin

WWW.SEIN.DE

Folgende Artikel gibt es nur in unserer Online-Ausgabe – besuchen Sie uns auf www.sein.de!

Die Angst vor dem Islam

Ist der Islam eine friedliche Religion? Worum geht es bei den aktuellen Konflikten wirklich? Interview mit dem Islamwissenschaftler Dr. Mohammed Heidari.

Aus der Rubrik "Gesellschaft"

Vom Primaten zum Psychopathen: Warum die Sache schiefgeht

Karen Duve hat mit „Warum die Sache schiefgeht – Wie Egoisten, Hohlköpfe und Psychopathen uns um die Zukunft bringen“ eine Streitschrift vorgelegt, in der sie beschreibt, dass der globale Kollaps unmittelbar bevorsteht.

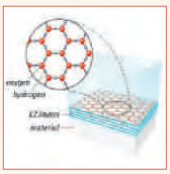
Aus der Rubrik "Gesellschaft"

Wenn Tiere sprechen lernen

Tiere können menschliche Sprache lernen, wie Versuche an Affen zeigen. Es gibt noch eine letzte Sache, die Tiere von Menschen unterscheidet – die Fähigkeit zu fühlen ist es jedoch nicht.

Aus der Rubrik "Gesellschaft"

Energetisiertes Wasser – Universität lüftet Geheimnisse um Wasser



Hexagonales Wasser: An der Universität Washington wurde ein vierter Zustand des Wassers entdeckt, der nicht nur chemische Anomalien, sondern auch die Wirkung von energetisiertem Wässer erklären könnte.

Aus der Rubrik "Geist"

Auf **www.sein.de** erscheinen **täglich** aktuelle News und spannende Artikel.

Bildnachweise Teaser:
Islam: Fadi El Binni cc-by-sa
Warum die Sache: Verlag Galiani
Schimpanse: frank wouters cc-by-sa
Wasser: Ethan Pollack / Ebner and Sons Publishers

ZEITANSAGE

Festhalten – Loslassen

von Ronald Engert

In spirituellen Kreisen gibt es die Überzeugung, dass Loslassen die Lösung für alles ist. Festhalten ist demgegenüber etwas Negatives, es hat den Ruch des Bedürftigen und Schwachen. Wir haben es hier mit einer Polarität zu tun, und viele Menschen versuchen herauszufinden, welche von beiden Alternativen die gute und welche die schlechte ist. Es ist jedoch ein Irrtum, dem einen Pol positive Bedeutung zuzuordnen, während man den anderen Pol als negativ interpretiert. Tatsächlich sehe ich hier nicht zwei Pole – gut und schlecht –, sondern ein drittes Element: Problem, Lösung und die Synthese aus beiden. Wie kann das aussehen? Wenn ich zum Beispiel an etwas innerlich festhalte, das, aus welchen Gründen auch immer, nicht mehr vorhanden ist – das kann ein materieller Gegenstand sein oder eine Beziehung –, dann leide ich. Das Problem scheint das Festhalten zu sein, und es liegt nahe, dass man empfiehlt loszulassen.

Ich glaube jedoch, dass es zu den grundlegenden Eigenschaften eines Lebewesens gehört, Halt zu suchen und zu brauchen. Das Problem ist damit nicht der Halt an sich, sondern das Objekt, an dem wir Halt suchen. Dieses Objekt ist entweder nicht stark genug, um uns Halt zu geben, oder es ist vergänglich, womit das Ende des Gehaltenwerdens vorprogrammiert ist. Wenn wir an einem materiellen Gegenstand wie einem Haus oder Auto festhalten, sind wir verstört, wenn das Haus abbrennt oder das Auto gestohlen wird. Halten wir uns an einem Tier oder einem Menschen fest, sind wir geschockt, wenn das Tier stirbt oder der Mensch uns verlässt.

Loslassen von derartigen Anhaftungen als Lösung für unser Leiden kann aber immer nur eine relative, temporäre Lösung sein, nie eine endgültige. Unsere Seele fängt nämlich sofort an, einen neuen Halt zu suchen, weil das ihre Natur ist. Dies führt uns zur Synthese der Pole, in der sich unser Konflikt auflöst, indem wir einen wirklich verlässlichen Halt finden, eine ewige, unvergängliche Entität, etwas Göttliches, wie auch immer jeder das für sich nennt. Wir finden unseren Halt in Gott, und das ist die ewige Bestimmung der Seele.

www.tattva.de

„Wenn ich erst richtig bin …“

Verbiegen, verdrehen, die eigene Wahrheit und Wirklichkeit hinter einem schönen Schein verstecken – so leben die meisten Menschen in unserer Kultur. Viele schleppen sich mit dieser anstrengenden Lebensweise durch bis ins hohe Alter, bei anderen schlagen glücklicherweise vorher schon Körper und Psyche Alarm. ***Anja Kroschky*** *hat irgendwann selbst die Notbremse gezogen und stieg aus dem Spiel „Wenn ich erst richtig bin …“ aus. Und erkannte: Liebe und Frieden existieren immer in der Welt – wir brauchen uns nur für sie zu öffnen.*

Wenn ich erst „richtig“ bin, werde ich glücklich sein. Ich werde ausreichend oder sogar mehr Geld haben. Ich werde in einer Partnerschaft leben und kann einfach alles tun, was ich will. Wenn ich erst „richtig“ bin, wird mir die Welt offenstehen. Die Dinge werden sich fügen, alles wird sich zum höchsten Wohl arrangieren.

Wer kennt sie nicht, solche Gedanken, die sich nahezu endlos ausweiten lassen. Denen nur ein einziger Glaubenssatz, ein treues Denkkonstrukt zugrunde liegt: „Ich bin nicht 'richtig'." Ich beispielsweise sollte weiblicher sein und schöner. Ich sollte mich in dieser Welt mehr zeigen, um erfolgreicher zu sein. Ich sollte geselliger sein, weniger still und verschlossen. Überhaupt sollte ich nicht so empfindlich sein. Und vor allem: Ich sollte Formen annehmen, die mir nicht entsprechen, um von anderen akzeptiert zu werden.

Mein Glaube daran, dass mich die richtige innere Verbiegung – obwohl sie mich von dem entfernte, was ich wirklich wollte und fühlte – schon „richtig“ machen würde, führte dazu, dass ich allzu oft auf unsicheren Beinen durch mein Leben stolperte. Ich beobachtete andere Menschen und Verhaltensweisen, probierte Dinge aus, entdeckte neue, scheinbar passendere Strategien und verwarf meine alten Ideen. Dies trieb ich bis zur Perfektion. Immer mit dem Ziel, nun endlich „richtig“ zu werden. Mein Leben verfolgte diesen einen Sinn. Den Sinn, von „falsch“ zu „richtig“ zu wechseln. „Richtig“ war, was meiner Idee davon entsprach, wie ich sein sollte. „Falsch“ war alles andere.

„Lassen wir unser Herz ganz weit werden, damit wir wahrnehmen können, dass die Bedingungen für unser Glücklichsein schon da sind.“

Thich Nhat Hanh

Diese Denkweise war und ist die Wurzel von Unruhe, Unfrieden, ja, sogar Krieg, eine Wurzel, die ich immer wieder in mir selbst stärke und nähre. Sie hat ihren Ursprung in einem Alter, an das ich noch nicht einmal eine bewusste Erinnerung habe.

Vom Mantel zur Haut

Bei allen Kostümen, die ich je nach Anforderung wechselte, hatte ich über die Jahre eines vergessen: Wer bin ich ohne den Mantel, den ich mir anziehe, um „richtig“ zu sein? Wer bin ich, wenn ich diesen langen, schützenden Mantel ablege? Meinen Mantel, der durchaus schön ist und der mir äußerlich passt. Teuer erkaufte Designerware, die mir einen Namen gibt. Meinen Mantel, der mich anwidert, weil dieser Name nicht mein Name ist und weil ich mit ihm meine schöne Haut verstecke.

„Nackt musst du sein", sagte vor kurzem ein lieber Freund von mir. „Nackt müssen wir alle sein, wenn wir uns begegnen. Alle müssen nackt sein. So, wie sie geschaffen wurden – ohne teure Mode oder Schmuck, ohne den Glitzer

Abb: © victor zastol'skiy - Fotolia.com

teurer Industrieprodukte. Nackt und sauber wie nach einem reinigenden Regen."
Tatsächlich, ohne meinen Mantel bin ich nackt. Ich bin berührbar, lasse mich in der Tiefe berühren, werde ganz Berührung. Ich bin weich und zart, mit meinem Herzen verbunden und verbinde mich mit anderen über mein Herz. Ich verbinde mich in einer Tiefe und Intensität, die manchen Menschen Angst macht. Sie fühlen sich bedroht, wittern Ansprüche, befürchten mein Festhalten. Dabei öffne ich nur mein Herz und lasse fließen, was da fließen will. Fließe hin zu meinem Gegenüber, zu Bäumen, zum Wasser, verbinde mich mit der Erde. Ohne meinen Mantel bin ich das Fließen und bin das Feuer. Ich bin schwer zu greifen – und bin doch da, innig verbunden und vollkommen treu.
Und ja, ich kann diese Menschen verstehen. Auch mir selbst macht diese Herzensverbindung oft Angst. Es scheint viel sicherer, sie zu verstecken. Ich verstecke sie in Bauch- und Schulterschmerzen, in Ungeduld und schlechter Laune, in Angst und Stress. Inzwischen kenne ich mich gut und kann schon die ersten Anzeichen deuten: Wieder einmal verstecke ich meine Kraft, meine Weichheit, meine Schönheit und meine Lebensfreude. Ich verstecke mich selbst, weil ich glaube, funktionieren und einem Bild entsprechen zu müssen.

Bedingungslastige Liebe

Die Verbindung mit meinem Herzen macht mir Angst, weil ich als Kind eins gelernt habe: Ich liebe dich, mein Kind, wenn du für mich, deine Mutter, und für mich, deinen Vater, da bist. Ich brauche dich, mein Kind. du sollst mir Nähe geben und Zuwendung, du sollst mich bestätigen und meinem Leben einen Sinn verschaffen. Dafür gebe ich dir die Nähe, die du dir wünschst. Eine Hand wäscht die andere. So bekam ich durchaus Nähe, doch irgendetwas blieb leer in mir. Irgendetwas verhungerte, wurde nicht genährt. Später drehte ich den Spieß um: Ich nährte mich selbst nicht mehr, verweigerte Essen und Schlaf, um die Leere in mir nicht mehr spüren zu müssen.
Ich lernte schon als kleines Kind, dass ich etwas geben muss, um Nähe zu bekommen und geliebt zu werden. Ich lernte mein Gegenüber als ein bedürftiges Wesen kennen, das mich aufsaugt und seine Bedürftigkeit an mir stillt. Ein weiteres Glaubensmuster entstand: „Mich der Liebe, der Nähe und der Geborgenheit hinzugeben, bedeutet den sicheren Tod."
Dieses Bild nahm ich mit in mein Leben. Ich machte es mir zum Vorbild dafür, wie Beziehungen funktionieren. Seitdem schwankte ich hin und her: zwischen der tiefen Sehnsucht nach Nähe, danach, geliebt und endlich als ich selbst gesehen zu werden, und der Abwehr von Liebe, Nähe und Geborgenheit – waren diese doch mit dem Gefühl verbunden, als Person absorbiert zu werden und im Anderen vollkommen zu verschwinden.
Als Reaktion darauf habe ich mich verschlossen, weggedreht und mein Leben in Alleinsein und Unabhängigkeit ausgerichtet. Viele andere Menschen folgen weiter ihrer Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit, verwechseln das aber mit Liebe. Sie glauben, jeden zu lieben, der ihnen Nähe schenkt, der sie bestätigt, der ihnen Wärme und Geborgenheit entgegenbringt. Hört der nährende Fluss auf, endet auch ihre Liebe. Denn diese ist eben an Bedingungen gekoppelt.

Konzepte der Liebe

Unser Bemühen, all unsere Lebensstrategien in „richtig" und "falsch" einzuordnen, schließt auch die Liebe nicht aus. Wir erschaffen Konzepte, in die wir die Liebe einpferchen wollen. Partnerschaft ist das vielleicht gängigste dieser Konzepte. Besteht zwischen dem Menschen, den wir lieben, und uns keine Partnerschaft, lassen wir die Liebe nicht fließen und suchen weiter. Wir verschließen unsere Herzen und lassen die Lie-

WWW.PRIMASIGE.NET
Retreats, Seminare, Einzelsitzungen für
Klarheit, Transformation, Ausrichtung und Herzenskraft
Berlin/Potsdam Jahresausklang-Retreat
20.-21.12.2014
Berlin/Potsdam Aufstellungstag
25.01.2015
Hamburg INTENSIV
29.01.2015 (Einzelsitzungen)
30.01.-01.02.2015 (Retreat)
Einzelsitzungen und Jahrestraining
Termine auf Anfrage.

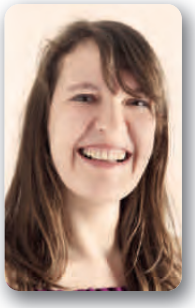
„Ein großes Geschenk für uns alle"
www.primasige.net mail@primasige.net +49 172 958 99 33

spiritimmobilien.com

Zahlenmäßige und intuitive Beratung für Verkäufer und Käufer von Immobilien aller Art
Karola Lesniak
Immobilienfachwirtin & Coach
Mobil 0176 - 81 00 24 12
info@spiritimmobilien.com
www.spiritimmobilien.com
Mehr Bewusstsein im Umgang mit den Werten unserer Zeit

Reiki, eine Hand voll Licht
Diese Aufzeichnungen spiegeln den Weg von Ashara Kuckuck, Reikimeisterin seit Anfang der 1990er Jahre, und ihre Erfahrungen mit dem Usui-System wider.

Das Buch erklärt, was Reiki ist, wie es funktioniert und wie man sich an die Heilmethode herantasten und sie üben kann. (...) Auch für Fortgeschrittene, die professionell Anwendungen geben oder als Reikimeisterin und Reikimeister arbeiten, kann dieses Buch hilfreiche Anregungen und Inspiration bringen.
Neuerscheinung
ab 1. Dezember 2014 im Handel erhältlich € 14,90
Verlag: www.epubli.de
ISBN 978-3-7375-1467-5



Dr. Anja Kroschky
(ehem. Zeiske) ist Gestalttherapeutin, arbeitet mit Soul-responding und der Stärkung von Körperkraft und Lebensfreude

Info und Kontakt
unter
Tel.: 0331-951 38 27
oder 0163-256 78 50
Anja.Kroschky@mail.de
www.klarheitundlebensfreude.wordpress.com

be weder hinein noch hinaus. Zugleich leiden wir darunter. Wir fühlen uns nicht geliebt und spüren, dass wir selbst nicht wahrhaft lieben. Auch haben wir keinen Blick für die vielen Momente, in denen uns das Leben mit Liebe verwöhnt. Mit einer Liebe, die sich allen Konzepten entzieht. Denn Liebe will fließen, will brennen und lodern. Sie lässt sich nicht festhalten oder in eine Form pressen. Und doch ist sie da. Ist einfach immer da.

Es braucht einen Abschied …

… vom alten Glauben, nicht „richtig" zu sein. Und obgleich mir der Duft der Freiheit verführerisch um die Nase weht, tut mir dieser Abschied auch weh. Es ist ein Abschied von etwas Altem und Gewohntem, das mir auf eine verdrehte Weise doch auch Sicherheit und Orientierung gegeben hat in einer Realität ohne Selbstakzeptanz und Liebe. Viele Jahre hat mich dieser Glaube begleitet. Ich habe mein Leben nach ihm ausgerichtet, habe mit ihm gelacht und über ihn geweint.
Ja, es ist nun dran, diesen Glauben loszulassen, und damit einen Teil meines Lebens. Ich verabschiede mich von der Kontrolle, von meinen engen Grenzen, von der Vorhersehbarkeit. Von tradierten Konzepten und dem Gefühl, von anderen abhängig zu sein. Auch löse ich mich von Freunden, die sich von meiner Lebendigkeit nicht berühren lassen wollen. Vielleicht, weil sie spüren, dass ich damit auch an ihrer Fassade und an ihren Glaubensmustern kratze. Ich lasse los und öffne mich für Neues, für den einzelnen Moment, für die Lebendigkeit und die Liebe in mir.

Liebe und Frieden: weil ich richtig bin

Liebe ist die einfachste und unmittelbarste Form des Friedens. Frieden in der Welt entsteht durch die Liebe der Menschen untereinander. Liebe ist eine Haltung zum Leben. Liebe ist der Boden unter meinen Füßen. Liebe ist auch ein Gefühl. Manchmal hat sie ein Gegenüber, manchmal nicht. Manchmal zeige ich mich mit ihr, immer mit Herzklopfen. Und immer ist sie ein Türöffner. Ein Moment, in dem ich meinen Mantel öffne oder sogar wage, ihn ganz auszuziehen.
Wenn ich es wage, mir meine Liebe einzugestehen, sie zu zeigen und mein Leben nach ihr auszurichten, entsteht Frieden. Doch diesen Weg kann ich nur gehen, wenn ich in Frieden mit mir selbst bist. Wenn ich weiß, „dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist", um es mit Charlie Chaplin zu sagen. Dann muss ich nicht mehr kämpfen und kann beginnen, mein Leben selbst zu gestalten. Dies aber geht nur in einer Welt, die weder gegen mich noch gegen andere oder sogar gegen sich selbst kämpft.
Ich weiß, wie kostbar Frieden ist. Denn ich habe erlebt, wie es ist zu kämpfen, zu kämpfen gegen mich selbst. Und ich weiß, was es heißt zu leiden. Zu leiden an diesem aussichtslosen Kampf gegen mich selbst. Und so verpflichte ich mich dazu, meinem Wesen und meiner Nacktheit entsprechend, der Liebe und dem Frieden in mir selbst und auf der Erde zu dienen.

Auf dem Holzweg

Warum wir uns falsch fühlen

Wieso fühle ich mich „falsch"? Woher kommt diese Stimme, die mir ständig einflüstert, dass ich nicht in Ordnung bin? ***Angelika Winklhofer*** *begibt sich auf Spurensuche, richtet den Blick auf verschiedene Holzwege unseres interpretierenden und urteilenden Denkens und zeigt Auswege aus der Hölle unserer Bewertungen auf.*

Ein grundsätzlicher Holzweg, um sich falsch zu fühlen, ist die Identifikation mit dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen und Gedanken. Das Selbsterkenntnisinstrument Enneagramm unterscheidet hier neun verschiedene Wahrnehmungsweisen der Welt, die uns alle von der Erkenntnis unseres wahren Seins abhalten. Identifiziere ich mich beispielsweise mit meinen Gefühlen, offenbart sich in mir vielleicht ein Romantiker, der immer wieder in die Tragik seiner eigenen Geschichten verliebt ist. Wenn ich glaube, meine Gedanken zu sein, zeigt sich möglicherweise das Bild eines Abenteurers, der vor lauter tollen Plänen die Gegenwart nicht erleben kann. Oder ich bin ein Skeptiker, der alles so lange plant, bis er sich anscheinend sicher sein kann, keinen Fehler mehr zu machen. Diese Sicherheit bleibt natürlich unerreicht. Bin ich mit meinem Körper identifiziert, kann in mir eine ungeheure Wut aufsteigen, weil ich viel größer bin als die maximal zwei Quadratmeter, die diesen Körper ausmachen. Das Enneagramm hilft uns, diese unterbewussten Fixierungen, diese falschen Identifikationen zunächst einmal aufzuspüren.

> „Das Sein ist frei von allen Eigenschaften. Gute oder schlechte Eigenschaften gibt es nur für den Verstand."
>
> *Ramana Maharshi*

Mit Hilfe der Enneagramm-Arbeit in einer Gruppe werden diese Charakterstrukturen auf besonders intensive Weise erlebbar. Es mag sich zunächst unangenehm oder peinlich anfühlen, wenn der gesamte Lebensentwurf plötzlich schnörkellos, nackt und wie der Drehplan zu einem vorgeschriebenen mechanischen Lebensfilm offen erkennbar vor uns liegt. Dann wiederum ist es auf angenehme Weise erschütternd und erleichternd, weil jede und jeder zu einer Fixierung gehört. Ich erkenne mich auch im Spiegel der anderen. Verstehe ich dann, dass dieses Muster einzig und allein dazu dient, meine Angst, nicht geliebt zu werden, nicht richtig, zu viel oder zu wild zu sein, einzuschränken, und nichts mit dem zu tun hat, was ich wirklich bin, dann wird dieses Muster lockerer, großmaschiger und immer durchsichtiger.

Jenseits der Fixierung

Die größte Freude und der ganze Sinn dieser Arbeit liegt jedoch darin, zu erkennen, dass das Enneagramm dir zwar die Struktur deiner Lebensform zeigt, aber dich gleichzeitig auf das verweist, was dahinter liegt. Die Charakterfixierung ist deine Farbe der Stille, der Liebe, des Seins. Sie ist die Art und Weise, wie du zum Klang in der Welt beiträgst, und der Klang kann mit immer tieferer

Abb: © emscherbild - Fotolia.com

Selbsterkenntnis feiner und voller werden. In diesem Erkennen taucht aus einer meist unbekannten Tiefe die Frage auf: Wenn das alles, was ich bisher für mein individuelles Leben hielt, nur die Charakterfixierung ist, wenn ich das gar nicht bin, sondern mich fälschlicherweise mit dieser Charakterfixierung identifiziert habe, wer bin ich dann wirklich? Und was bleibt von mir übrig, wenn diese Charakterfixierung vollständig durchsichtig wird? Hier beginnt die spirituelle Suche. Es ist wundervoll, die Begegnung der Menschen mit dem, was jenseits der Fixierung ist, zu erleben. Denn sie finden auf die Frage, wie sie sich denn richtig und besser fühlen können, nicht nur eine Antwort, die die Bedingungen ihres Lebens verbessert – was auch schon schön ist –, sondern eine Antwort auf die Frage, wer sie wirklich sind. Und in dieser Antwort gibt es kein Richtig oder Falsch mehr.

Angelika Winklhofer ist Psychotherapeutin und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Dozentin am Berliner Institut für tiefenpsychologisch und existenziell orientierte Psychotherapie, Enneagrammlehrerin. In ihrer Praxis im Bahnhof Michendorf begleitet sie mit tiefenpsychologischer Psychotherapie Menschen in intensiven Gruppenprozessen. Sie beschäftigt sich seit 1992 mit dem Familienstellen, heute mit dem Fokus auf den geistigen Aspekten der Neuen Aufstellungsarbeit, der „Bewegung der Stille". Ihre Arbeit mit dem Autogenen Training liegt in Buchform vor. 2015 startet eine Fortbildung in Systemischer Arbeit, die cme-zertifiziert ist. **Mehr** zu Workshops, Ausbildungen und dem Enneagramm-Jahresprogramm auf ihrer website.

Info und Kontakt
unter
Tel.: 033205-242 71
oder
kontakt@dr-med-angelika-winklhofer.de
www.angelika-winklhofer.de

Mit den Eltern hadern

Ein weiterer Weg, sich falsch zu fühlen, hat damit zu tun, dass wir – oft auch noch als Erwachsene – mit unseren Eltern hadern. Denn wir können uns nicht richtig fühlen, wenn wir denken, dass unsere Eltern – auch nur minimal – falsch sind. Die gute Nachricht: Es gibt einen Weg, das Einverstandensein mit den Eltern zu erfahren. Und zwar ohne unseren Intellekt und unsere Erfahrung von Leid an der Garderobe abzugeben. Dazu macht man eine sehr wirkungsvolle „Mini-Aufstellung". Man braucht dafür sich selbst und drei Stellvertreter. Wir können uns das auch einfach nur vorstellen. Wir selbst stehen in diesem Bild an einem Platz im Raum. In einem Abstand, der sich für uns gut und angenehm anfühlt, stellen sich jetzt unsere Eltern vor uns auf. Meist steht der Vater an der rechten Seite der Mutter. Hinter beiden steht das Leben an sich. Wichtig ist, dass der Abstand groß genug ist, so dass wir nicht in Bedrängnis geraten. Wir schauen Vater und Mutter an und versuchen sie jetzt in diesem Augenblick wirklich zu sehen. Wenn wir uns das Ganze vorstellen, können wir sie vor uns stehen sehen, vielleicht in dem Alter, in dem wir zur Welt kamen, womöglich waren sie damals jünger, als wir es jetzt sind. Wir schauen also diese beiden Menschen an, diesen Mann und diese Frau. Dahinter können wir das Leben wahrnehmen. Dabei ist es gut, alle alten Geschichten und Bilder für einen kleinen Moment loszulassen. Dann gibt es zwei Möglichkeiten. Wir schauen sie an und sagen „Nein". Oder wir schauen sie an und sagen „Ja". Das Erleben ist in beiden Fällen sehr verschieden. Meist ist es so, dass sich das Nein sehr viel kraftloser als das Ja anfühlt. Oft scheint es aber auch so zu sein, als wäre das Ja mit bestimmten Bedingungen verknüpft. Wenn uns deutlich wird, dass es keine Bedingungen gibt und keine Geschichten, sondern dass es nur um diesen Moment und diese drei Menschen geht, dann können wir in den Augen der Eltern bis auf ihren tiefsten Herzensgrund blicken und erkennen, dass sie aus nichts anderem gemacht sind als aus Liebe. Vollständig unabhängig von ihrem Verhalten.

Danke für mein Leben

Wir können experimentieren, wie wir uns fühlen, wenn wir an dieser Stelle einen wichtigen Satz sagen, der sich mit besonderem Gewicht an die Mutter richtet. Er heißt: „Danke für mein Leben." Wie fühlt sich das an? Es ist deutlich, dass es hier um nichts anderes geht, als das Geschenk des Lebens anzunehmen. Die Eltern schenken uns das Leben. Ohne diese Eltern, die nun mal ein Faktum sind, wäre das Leben nicht zu uns gekommen. Das ist einfach eine Tatsache. Und das Geschenk des Lebens anzunehmen, liegt in unserer Hand. Es wird natürlich leichter, wenn wir einen guten Umgang mit dem, was schwierig war, gefunden haben. Trotzdem ist dieses Annehmen des Lebens gleichzeitig für den Umgang mit dem, was schwierig war, wie ein Fundament. Es geht nicht darum, die Qualität der Eltern in dieser oder jener Hinsicht zu beurteilen. Denn auch, wenn ich die Auswirkungen des Handelns und Seins der Eltern zu erkennen vermeine und manchmal auch sehr klar erkenne, so kann ich doch nur selten eine geradlinige und einseitige Verbindung zwischen Ursache und Wirkung ziehen. Ich darf mich in der Position des Kindes dieses Urteils enthalten und einfach das Leben nehmen. Als ein Geschenk. Bert Hellinger sagt dazu: „Jedes Kind ist gut. Und seine Eltern auch."

Familiäre Verstrickungen

Es gibt auch viele Arten, sich falsch zu fühlen, die mit familiären Verstrickungen zu tun haben und die deswegen mit dem Familienstellen eine heilsame Lösung finden können. Beispielhaft möchte ich dies an einigen möglichen Konstellationen verdeutlichen.
Es kommen immer wieder Menschen zu mir, die ständig das Gefühl haben, überfordert zu sein. Niemals wirklich genügen zu können. Und dann zeigt sich in der Aufstellungsarbeit, dass die Klienten sich als Kinder fühlten, als müssten sie ihren Eltern deren Eltern ersetzen. Es ist offensichtlich, dass ein Kind den Eltern nicht die Eltern ersetzen kann. Beim Kind entstehen dabei Gefühle von Scheitern und Überheblichkeit. Beides fühlt sich falsch an. Heilung erfahre ich, wenn ich bereit bin, diesen Platz zwischen Größenwahn und Versagensgefühl mit einer gewissen Demut aufzugeben und die Hilflosigkeit in der Position des Kindes zu fühlen und zuzulassen. Ich kann dafür die Großeltern um Hilfe bitten, gegebenenfalls die Urgroßeltern. Ich stelle ein Foto von den Großeltern oder Urgroßeltern bzw. etwas, was diese Personen symbolisiert, an einen Platz in meiner Wohnung. Dazu lege ich ein Foto oder ein Symbol von meinen Eltern. Dann weiß ich, dass meine Eltern an diesem Platz gut aufgehoben sind. Ich gebe sie symbolisch in die Obhut der Älteren.

Selbstopfer aus falsch verstandener Liebe

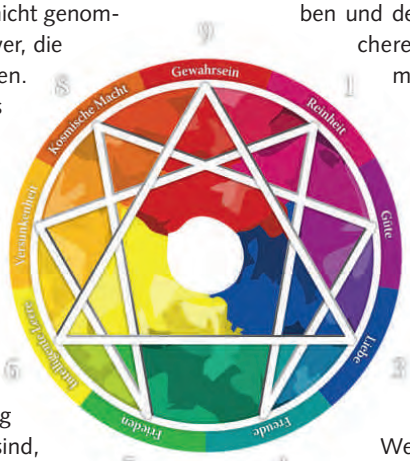
Manchmal hat man schon in frühester Kindheit das Gefühl, nicht richtig leben zu wollen oder nicht richtig leben zu dürfen. Und auch das fühlt sich falsch an, weil es ja auch einen tiefen Wunsch nach Leben und Lebendigkeit in uns gibt. Manchmal hängt diese Abkehr vom Leben damit zusammen, dass ein Geschwisterkind geboren wird und dies dann an die erste Stelle rutscht. Die Geschwisterreihenfolge und die Liebe zwischen den Geschwistern sind sehr viel stärker und bedeutsamer, als wir uns das gemeinhin bewusst machen. Diese Liebe kann so weit gehen, dass das davor geborene Geschwisterkind bereit ist, seinen Platz bei den Eltern für das nachfolgende Geschwisterkind zu räumen. Eine ganz falsch verstandene Form der Liebe und des Selbstopfers. Das Ganze hat zur Folge, dass ich mich nicht richtig fühle. Und dieses Gefühl kann sich durch das ganze Leben ziehen. Bis es aufgeklärt und deutlich wird,

www.angelika-winklhofer.de

dass beide Geschwister in dieser Familie ihren Platz haben.

Trennung von der Mutter

Oft gibt es eine unverschuldete Trennung zwischen Mutter und Kind. Die hat zur Folge, dass die grundlegende Hinbewegung des Kindes zur Mutter unterbrochen wird. Und dann bleibt sie unterbrochen. Der Mensch fühlt sich ab da verloren, einsam und falsch. Erst wenn diese Hinbewegung in der Aufstellungsarbeit wieder aufgenommen wird, kann auch die Hinbewegung zum Leben, zur Liebe und in eine Partnerschaft stattfinden. Denn wenn die erste Liebe – zur Mutter – nicht genommen wird, dann ist es schwer, die Liebe als solche zu nehmen. Speichert das Kind ab, dass die Liebe und die Hingabe nicht vertrauenswürdig sind, dann fühlt es sich verloren, bis es sich in der Aufstellungsarbeit diese Hingabe erlauben kann. Dann kann diese Wunde vollständig heilen. Der Mensch kommt in Einklang mit den Dingen, wie sie sind, ohne sie beschönigen zu müssen.



Der Königsweg zu sich selbst: Fühlen

Im besten Falle haben wir auf unseren vielen (Holz-)Wegen erkannt, dass wir nicht unser Körper, unsere Gedanken oder unsere Gefühle sind, weil wir sie ja – quasi von außen – beobachten können. Trotzdem fühlen wir uns weiterhin mit ihnen identifiziert. Um nicht mehr an sie gebunden zu sein, braucht es eine innere Ablösung, die wir über das Fühlen aller unter dieser oberflächlichen Identifikation liegenden Gefühle erreichen können. Denn die Identifikation ist letztlich ein – oft jahrzehntelang eingefahrenes – Ausweichmanöver vor unangenehmen Gefühlen. Habe ich gelernt, mich ihnen hinzugegen, brauche ich vor all diesen Gefühlen nicht mehr in die falschen unpersönlichen Selbstbilder und Sackgassen der Fixierung auszuweichen; dann kann ich die Angst fühlen, die Wut und die Traurigkeit – später und manchmal fast schwieriger die Freude, den Hass und die Liebe. Ich erfahre mich bei diesem Fühlen mehr und mehr lebendig. Und dann scheint das hindurch, was die Essenz der Fixierung ist: Der Romantiker spürt die reine Freude, die ihn ausmacht. Der Abenteurer kann eine tiefe friedvolle Versunkenheit erleben und der Skeptiker eine wache sichere Klarheit. Wenn ich mit meinem Körper identifiziert bin, erlebe ich plötzlich ein Gewahrsein und eine große reine Kraft in mir. Es ist ein Genuss, auf diesen verschiedenen Ebenen tiefer und tiefer mit der Essenz meines Seins in Kontakt zu kommen.

Wirklich fühlen lernen

Wenn jedes Urteil aufhört, dann ist der Körper da, der Verstand ist still und das Herz ist offen. Doch damit tiefgreifende therapeutische oder spirituelle Entwicklung stattfinden, alle Arten von Heilungen geschehen können und ich mich endlich „richtig“ fühlen kann, muss ich lernen, wirklich zu fühlen. Das heißt: mich auf alle Gefühle einlassen, so tief und so grundlegend, wie es eben nur geht. Dafür ist es gut, wenn der Körper entspannt ist, denn der Körper hat die Tendenz, der Seele Gefühle abnehmen zu wollen. Es scheint manchmal leichter, körperliche Schmerzen zu ertragen als seelische. Daher sorge ich mit bestimmten Techniken dafür, dass ich den Körper loslassen kann und dass sich der Körper der Angst nicht mit einer Stress-Abwehr-Reaktion in den Weg stellt. Der Verstand ist so still und leer wie möglich. Still wie ein ruhender See, in dem man durch das klare Wasser bis auf den Grund blicken kann. Das Herz ist offen und ich kann mich in die Gefühle hinein nach unten fallen lassen, mühelos, ohne Anstrengung oder Widerstand, und dabei sehr wach im Sinne von bewusst bleiben. Hier kann ich jedes Gefühl in aller Tiefe ergründen. Es „durchfühlen“. Da der Verstand still ist, wird die Geschichte nicht durch Zurufe aus den „hinteren Reihen des Gehirns“ wie: „Warum gerade ich!“ und ähnliches nutzloses Zeug wieder angestachelt. Stattdessen brennt das Gefühl so lange in meinem Herzen und so lichterloh, bis es „durchfühlt“ und „verbrannt“ ist. Ich erlaube meiner Seele, das geschehen zu lassen.

Die Erfahrung von Eins-Sein

Darunter befindet sich ein tiefer Frieden. Dieser tiefe Frieden ist die ganze Zeit fortwährend und immer schon da gewesen. Reines klares Bewusstsein, unendliche bedingungslose Liebe und gelassenes selbstverständliches Dasein. Diese Erfahrung ist die Erfahrung von Eins-Sein. Und dort gibt es weder „Richtig“ noch „Falsch“, weder Gut noch Böse, kein Ich und kein Du. Es gibt einen Menschen. Schlicht und gewöhnlich, wundervoll und einzigartig wie jeder andere Mensch auch. Dieser Mensch hat eine bestimmte Charakterstruktur und eine bestimmte Familie. Und jeder Mensch, jede Charakterstruktur und jede Familie ist zwar verschiedenartig, aber gleichwertig. Hier erkennst du: Ich bin richtig und liebenswert. Genau so, wie ich bin. Mit all meinen Macken und Fehlern und meiner einzigartigen Schönheit. In der Stille des Seins ist alles richtig und am richtigen Platz. Dann bleibt von „ich bin falsch“ und sogar von „ich bin richtig“ nur das „ich bin“ und dann das unberührte „Sein“ übrig. Still, lebendig und wundervoll.

Dr. Ditta Gehrmann ~ Bestattungen

Freundliche Feiern in lichtvoller Atmosphäre ◎ Begleitung im Trauerfall ◎ Abschiedsfeiern ◎ Beerdigungsfeiern

www.dr-ditta-gehrmann-bestattungen.de

Veranstaltungshinweis:

Dr. Ditta Gehrmann (Bestatterin) liest Texte über Nahtoderfahrungen, Anne Tusche (Komponistin) singt eigene Lieder. **Samstag, den 20.12.2014 um 19.00 Uhr** im Atelier von Corinna Wittke, Nehringstrasse 29 in Berlin Charlottenburg. Eintritt 5.-€. **Info und Platzreservierung bei Dr. Ditta Gehrmann 0160 96 66 28 10**

Erwachen: jenseits von Richtig und Falsch sein

Sich nicht richtig fühlen findet immer auf der persönlichen Ebene statt. Dort werden wir geleitet von Ängsten, Bedürfnissen, Sehnsüchten und Abneigungen. Hier können wir an der Person mit ihren mannigfaltigen Problemen arbeiten – und da durchaus auch Erfolge erzielen. Oder wir lassen die Person hinter uns durch das Erwachen. Und betreten eine Welt des absoluten Richtigseins, in der wir automatisch uns gemäße Dinge tun.

von Ludmilla Rudat und Roland Heine

Fast jeder kennt das Gefühl, nicht richtig zu sein, so, wie er ist. Das Gefühl, alles nur falsch machen zu können, weil man sich selbst als falsch empfindet. Und die Erfahrung, dass in Momenten, in denen man gerade einmal nicht an sich selbst herumnörgelt, die Außenwelt diesen Job übernimmt, um uns an unser nach wie vor lebendiges inneres Muster "Ich bin nicht in Ordnung und sollte anders sein" zu erinnern, mit dem wir uns das Leben selbst zur Hölle machen.

Die Zweifel am eigenen Selbstwert können sehr subtil sein und sich in den unterschiedlichsten Lebensbereichen äußern. Überall dort, wo ich den leisesten Zweifel an meinem Sosein habe, bekomme ich das von meiner Umwelt gespiegelt. Vielleicht entsteht Verwunderung darüber, dass sich mein Leben immer wieder genau so zeigt, dass sich bestimmte Situationen in ähnlicher Weise wiederholen und ich mich wieder frage: "Was mache ich falsch?" Vielleicht höre ich mich Sätze sagen wie: "Mein Leben ist nicht leicht, aber das war schon immer so" oder "Meine Beziehungen sind immer kompliziert", "Mein Job ist nicht der richtige, schon wieder habe ich einen anstrengenden Chef", "Eigentlich bin ich mein Leben lang immer enttäuscht worden" usw. Frust hat sich angehäuft, das Gefühl von Ausweglosigkeit und vielleicht eine Art Fatalismus haben sich eingestellt. Depression droht. Ein scheinbar endloser Kreislauf.

Bedingungslose Selbstliebe

Das Gefühl, dass ich nicht richtig bin, wie ich bin, und der damit zusammenhängende Schmerz verlässt uns erst endgültig, wenn wir unsere wahre Natur erkennen und erwachen. In dem Moment der Erfahrung unserer wahren Natur ändert sich unser Bewusstseinszustand und unser Weltbild wird komplett transformiert. Wir verlassen die persönliche Ebene des Egos, auf der das Gefühl, nicht richtig zu sein, ausschließlich stattfindet. Ständige bedingungslose Selbstliebe ist dann unser neuer Zustand. Und dieses SELBST ist unendlich und schließt nichts aus.

Nun muss ich aber nicht zwangsläufig erst zu meiner wahren Natur erwachen, um das Gefühl zu erfahren, dass ich richtig bin. Ich muss also nicht auf das Erwachen warten, sondern kann schon jetzt erforschen, womit dieses wohlige Gefühl des Richtigseins eigentlich zusammenhängt. Und mit diesem Tun bereite ich mich ganz nebenbei auch auf das Erwachen vor. Denn das große Thema, um das es vor dem Erwachen geht und das mit dem Gefühl von Sich-Richtigfühlen ganz eng zusammenhängt, ist die bedingungslose Selbstliebe. Es ist diese LIEBE, die jeglichen Selbstzweifel und jeglichen inneren Kritiker verstummen lässt.

Neugeborenes im Mangelzustand

Woher kommt nun die Idee und das Gefühl, dass irgend etwas mit mir nicht stimmt und ich irgendwie anders sein müsste, als ich bin? Woher dieses Gefühl, dass ich so, wie ich bin, nicht annehmbar bin? Woher die Selbstzweifel und dieses ständige An-mir-selbst-Herummeckern? Denn das ursprüngliche menschliche Grundgefühl ist: Ich bin richtig, Ich bin o.k. Es ist einfach ein

* Der Individuationsprozess ist ein Weg der schrittweisen Bewusstwerdung, auf dem wir das werden, was wir als Persönlichkeit „wirklich" sind – mit all unseren Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten.

Abb: © Yuriy Kulik - Fotolia.com

Wohlsein da, ein Richtig-Sein, ein Glücklichsein. Man kann dieses Wohlsein und diese Selbstliebe sehr schön bei Neugeborenen beobachten. Wenn die Neugeborenen einfach so sein dürfen, wie sie sind, strahlen sie diese vollständige Zufriedenheit und Glück aus. Solange das Kind bedingungslose Liebe erfährt, fällt es nicht aus dem Seinszustand der Selbstliebe heraus. Bekommt es jedoch nicht die Liebe und Aufmerksamkeit, die es braucht, ist es in seiner Existenz bedroht und für sein weiteres Leben geprägt. Emotionale Schäden, die dadurch in der menschlichen Psyche entstehen, reichen bis in das Erwachsenenalter hinein. Wenn das Kind im Mangel leben musste, prägt sich dies als Grund-Muster ein und der spätere Erwachsene lebt in den Strukturen des Mangels. Als Kind wird diese tiefe Not zwar verdrängt, aber immer bleibt das Gefühl zurück: Mir fehlt etwas. Ich bin nicht richtig. Ich bin anders als die anderen. Ich gehöre nicht dazu – usw. Und mit diesem Gefühl leben wir dann unser Leben lang.

Solche Prägungen und Minderwertigkeitsgefühle werden oftmals gar nicht bewusst wahrgenommen und erscheinen im äußeren Leben dann als Situationen, die sich beispielsweise immer in ein und derselben Art wiederholen. Wir beginnen uns zu wundern, weshalb das denn eigentlich so ist. Wir fühlen uns einsam und nicht dazugehörig, oft traurig und gefrustet. Das Wunderbare: Wenn wir der Trauer und dem Frust den Raum zugestehen, dessen sie bedürfen, kann Heilung geschehen. Geben wir diesen Gefühlen dagegen über einen langen Zeitraum keine Aufmerksamkeit, manifestieren sie sich irgendwann als psychosomatische Krankheiten.

Keine Angst vor dem Ego

Wie kommen wir nun dahin, mit uns in Liebe und Einverständnis zu sein und auch danach zu handeln? Um innerhalb der Welt in dieses Einverständnis zu kommen, ist es notwendig, etwas zu entwickeln, was in spirituellen Kreisen aus Angst vor falscher Identifizierung stark in Verruf geraten ist: Ich-Stärke. Denn diese ist wichtig, um seine eigenen Gefühle tief wahrnehmen zu können und stets in Kontakt mit den eigenen Herzensqualitäten zu sein.

Ich-Stärke entsteht, wenn ich voll und ganz meine Persönlichkeitsentwicklung vollziehe und in der Tiefe meiner Psyche heil und ganz werde. Dies ist ein Individuations-Prozess*, der in Gang gebracht wird, indem ich mir selbst unbedingte Aufmerksamkeit schenke, mir selbst zuhöre und mich frage, was ich denn eigentlich tief in mir drinnen will. Ich beginne auf meine innere Stimme zu hören, mein Herz zu befragen und zu lauschen, was denn mein ganz individueller Ausdruck ist. Ich beginne, den Weg der Freude zu gehen. Ich lausche und frage mich: Wie geht es mir? Was macht mir wirklich Freude? Was ist mein eigentlicher Beitrag in der Welt? Wie will ich leben? Gefällt mir mein Leben? Bin ich wirklich froh? Gibt es Bereiche, die ich mir eigentlich anders wünsche? Was wünsche ich mir? Und wie sollte es sein? Vielleicht stelle ich mit Erschrecken fest, dass es scheinbar keine Instanz in mir gibt, die darauf antworten könnte, weil ich mich selbst aufgrund meiner Erziehung noch nie wirklich danach gefragt habe. Denn mein Leben in der Kindheit war eher darauf ausgelegt, dem Wunsch und den Mustern meiner Eltern zu entsprechen und nicht den Wünschen, Talenten und Gaben, die mir als rein individueller Ausdruck mitgegeben sind.

Eigene Bedürfnisse wichtig nehmen

Das Erste, womit wir dann beginnen können, ist, dass wir lernen, uns selbst ernst zu nehmen in dem Sinne, dass wir unsere Bedürfnisse achten und sie nicht einfach unter den Tisch kehren. Wir können uns hierfür zum Beispiel in sämtlichen Lebenssituationen immer wieder fragen: "Wie ist das jetzt für mich?", wenn mein Partner beispielsweise andauernd etwas an mir auszusetzen hat oder im Beruf

ständig etwas schief geht. Mit diesem "Mantra" üben wir, es nicht den Anderen Recht zu machen, damit wir uns angenommen und bestätigt fühlen, sondern wir schauen zuerst auf uns. Wir bestätigen uns selbst und üben, in jeder Situation unsere Bedürfnisse und Gefühle zu beachten. Wir geben den Gefühlen und allem, was in uns auftaucht, Aufmerksamkeit, ohne zu urteilen, und nehmen uns damit an. Dies führt zu einer klaren Wahrnehmung von uns selbst, und indem wir dieser Wahrnehmung konsequent vertrauen und dementsprechend handeln, übernehmen wir mehr und mehr Verantwortung für unser Leben.

Mit diesem Üben kommen wir in die Ich-Stärke, wir integrieren unser Ego, unser Selbstbild, das ein Konstrukt aus unseren Prägungen und Mustern ist und das wir dann beim Erwachen transzendieren. Und je mehr verdrängte Gefühle und Themen wir vollständig in unser Bewusstsein geholt haben, desto erfüllter wird unser Leben sein und desto vollständiger unser Erwachen. Wir können dem Leben vertrauen und wissen, dass es immer Gutes für uns will. Und falls wir einmal mit unserem Schicksal hadern, können wir uns fragen: "Kann ich wirklich wissen, ob es nicht für irgendetwas gut ist?" Dies hilft uns, unsere Bewertungen und Vorannahmen einmal beiseite zu stellen und uns für das zu öffnen, was das Leben uns schenken will.

Ich bin o.k. und der Sprung in die Unendlichkeit

Der Sprung in die Unendlichkeit, das Erwachen, ist ganz leicht auf der Basis einer gesunden Ich-Stärke. Das Erwachen geschieht dann ganz natürlich im Flow des erfüllten Lebens. Und dieses Erwachen führt uns ganz natürlich zu der Erfahrung, dass alles vollkommen richtig ist: Ich bin o.k. – du bist auch o.k. Es führt zur vollständigen Annahme dessen, was ist, und lässt uns keine Möglichkeit mehr zur Verdrängung. Denn Verdrängung ist immer an die persönliche Ebene gebunden, und diese wird beim Erwachen überschritten.

Der erwachte Mensch hat eine andere Art von Ich-Autonomie, eine emotionale Stabilität, eine durchaus robuste Gesundheit. Das Erwachen, die Realisierung des wahren Selbst, die Selbst-Verwirklichung in Gott, bringt dem Leben eine große Freiheit und Unabhängigkeit. Das Leben unterliegt weiterhin den Gesetzen, die das Universum und die Evolution für es vorgesehen und entwickelt hat. Es kommt nur etwas dazu, es wird einem nichts genommen.

Der erwachte Mensch fühlt sich vollständig versorgt und unterstützt durch die ihn umgebenden Menschen, die Natur und den ganzen Kosmos. Jegliche Form in der Welt zeigt ihm die Liebe - die Liebe Gottes, die ihm durch alle Formen hindurch zuscheint und zufließt.

Es bedarf da keiner konkreten Äußerungen anderer Menschen. Der Erwachte fühlt sich auch so geliebt, einfach dadurch, dass er lebt und andere Menschen leben sieht. Jede Wahrnehmung wird dem Erwachten zu einem Fließen dieser Liebe. Die ganze Schöpfung ist der Ausdruck der Liebe Gottes. Jeder Moment ist Erfüllung. Und dadurch, dass der Erwachte diesem Ganzen hingegeben ist, lebt er in ständiger Erfüllung. Da fehlt ihm nichts mehr. Jeder Wunsch ist immer schon erfüllt. Da ist nichts mehr hinzuzufügen. Wünsche haben nur noch die Funktion des In-Bewegung-Bringens, des In-die-Tat-Kommens, der Weiterentwicklung, des Ausdrückens dieser vollkommenen Freude. So wie die Schöpfung Ausdruck der Liebe Gottes ist, so ist das ganze Tun des Erwachten der Ausdruck dieser Realisation des Höchsten.

Ludmilla & Roland sind seit Jahren als erwachte spirituelle Lehrer in Berlin tätig und begleiten Suchende auf dem Weg zum Erwachen und zur Erleuchtung. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Prozessbegleitung vor und nach dem Erwachen („Die dunkle Nacht der Seele", Johannes v. Kreuz). Dafür bieten sie neben regelmäßigen Treffen in Berlin Intensiv-Wochenenden zum Thema Erleuchtung und Erwachen an und geben Kurse zur Selbstfindung durch Gefühlsarbeit. Außerdem haben sie das "Netzwerk Erleuchtung" gegründet, das bundesweit Suchende und Lehrer vernetzt, unter anderem mit Hilfe eines Erleuchtungs-Wikipedia im Internet.

Regelmäßige Veranstaltungen:
Mo, Mi, Fr 9 Uhr: STILLE-Sein
Fr 19 Uhr: Satsang/ Gefühle-Sein
Sa 10.30 Uhr: Infoveranstaltung/Satsang: Gespräche über das Sein +
18 Uhr: Satsang
So 10.30 Uhr: Praxis der inneren Stille

Satsang zum Jahreswechsel:
24.12., 19.30 bis 21.30 Uhr: Heiligabend in Stille
1. Weihnachtsfeiertag 11 bis 13 Uhr
2. Weihnachtsfeiertag 11 bis 13 Uhr
27.12.14 bis 30.12.14 jeweils 11 bis 13 Uhr

Ausführliche Infos zu den Intensiv-Wochenenden zum Thema Erwachen/Erleuchtung sowie zur Prozess- und Gefühls-Arbeit:

www.erleuchtung.jetzt
www.netzwerk-erleuchtung.de
www.erleuchtung.wiki

www.erleuchtung.jetzt

Bin ich richtig? Bin ich falsch? Wann bin ich richtig und wann falsch? Mit diesen Fragen quälen sich viele Menschen. Dabei haben wir in der Tiefe immer geahnt, ja. sogar gewusst: Natürlich bin ich richtig. Aber nicht als Gegenteil von falsch. Ich bin unendlich viel mehr als dieses kleine „Ich", für das ich mich immer gehalten habe und das aus Vorstellungen, Überzeugungen und Bildern konstruiert ist. Das ist nicht das, was ich bin. Ich bin.

Der Pfad des Lebendigen

Abb: © doris oberfrank-list - Fotolia.com

von Gabriele Seils und Manfred Radermacher

Das kürzlich erschienene Buch „Der Diamantkörper – der Pfad des Lebendigen" der Berliner spirituellen Lehrerin Marianandа spricht von nichts anderem: von dem, was ich bin, vom Erwachen, vom Göttlichen, vom Sein. Es beschreibt den Weg des Erwachens mit allen auftauchenden Fallen und Schwierigkeiten. Es zeigt: Wandlung ist möglich, Wandlung geschieht. Ein umfassender Leitfaden für alle Fragen, die auf dem spirituellen Weg auftauchen.

Im Folgenden sind Erfahrungen von Schülern Mariandas kursiv eingefügt.

Ich war verzweifelt. Ich hatte alles probiert. Ich bin um die ganze Welt gereist. Ich hatte versucht, mein Glück in der Arbeit, Erfüllung in Beziehung und im Sex zu finden. Doch das lebenslange nagende Gefühl, dass etwas Grundlegendes an mir falsch ist, ging einfach nicht weg, im Gegenteil, es wurde immer intensiver. Ich machte Therapie. Das war erst einmal eine Riesenhilfe. Doch das nagende Grundgefühl von Falschsein blieb. Dann fing ich an zu meditieren. Und hörte vom Satsang bei einer erwachten Meisterin, von deren Ausstrahlung ich mich gleich stark angezogen fühlte.

So – oder ähnlich – hat er bei vielen von uns begonnen, der spirituelle Weg.

Der Schatten

Am Anfang war ich begeistert. Endlich hatte ich in Marianandа eine erwachte Meisterin gefunden, einen Menschen, der all das verkörpert, wonach ich mich sehne: bedingungslose Liebe, Stille, Weisheit. Das ging eine Weile gut. Doch dann hielt sie mir das erste Mal den Spiegel vor. Und zeigte mir, dass ich gar nicht der nette Mensch war, der ich zu sein meinte. Ein Schock und schwere Not. Also doch: Etwas Grundlegendes stimmt nicht mit mir! Der vertraute Abgrund klaffte wieder auf.

Am Anfang der spirituellen Suche erleben wir oft wunderbare Dinge, die mit Glückserlebnissen verbunden sind. Wenn wir diese dann nicht mit dauerhaftem Erwachen verwechseln, wird früher oder später jeder ernsthafte spirituelle Sucher mit seinem Schatten konfrontiert. Das Licht birgt in sich alle Schatten. Das beginnende Erwachte wendet sich dem Nicht-Erwachten zu. Es tauchen unbekannte, erschreckende, verzweifelte, entsetzliche Gefühle auf. Dabei wird schnell klar: Der Weg der Wahrheit ist nicht unbedingt ein Weg, auf dem man sich immer besser, immer „richtig" fühlt.

Oft wehrt sich das Ego mit allem, was ihm zur Verfügung steht. Und doch: Soll Erwachen von Dauer sein, ist radikale Ehrlichkeit gefragt, die Bereitschaft, sich dem Schatten offen, ehrlich und wahrhaftig zuzuwenden.

„Dieses Auftauchen des Schattens gilt es bedingungslos anzunehmen. Denn obwohl der Schatten – alles, was ich nicht weiß – von den meisten Menschen gefürchtet und keineswegs freudig begrüßt wird, ist er dein dauerhaftes Tor zu Wachheit, Glück und Erfüllung im Hier und Jetzt. Weder Geld, Erfolg, Sicherheit oder Kontrolle

Marianande
bietet 2015 einen einjährigen Kurs in spiritueller Schattenarbeit an: vor dem Erwachen, nach dem Erwachen, im Erwacht-Sein. Mit geleiteten Meditationen, tiefen-psychologischer Traumarbeit und The Work heben die Teilnehmer ihre Schatten ans Licht.
Beginn: Februar 2015

Infos, Anmeldung und Buchbestellung über
Heike-Krups-Tischer
unter
Tel.: 030-77 20 68 39
www.enneagramtraining.de

*alle Zitate aus Marianande: „Der Diamantkörper – der Pfad des Lebendigen"

können dir auf Dauer inneren Frieden, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Freiheit und Zuversicht gewähren." (Marianande in: Spirituelle Schattenarbeit)
Marianandas Buch bietet viele praktische Hilfen zum tiefen Erkennen aller Schatten, Schmerzen, Muster, Fixierungen. Es macht Mut, sich allem – auch und gerade dem, was ich in mir selbst am meisten ablehne und verachte – mitfühlend und mit bedingungsloser Liebe zuzuwenden.
Das ist wichtig, denn: „Du kannst nur das loslassen, was du zuvor erkannt hast."
„Wenn der Schüler an diesem Punkt des Weges nicht wegrennt, sondern bleibt und durch göttliche Fügung und Gnade sein innerstes Sehnen erhört, beginnt etwas, was zuerst eine Art Schattenarbeit ist und was dann auch oft der Beginn der dunklen Nacht der Seele genannt wird." *

Der Richter ist nicht der Beobachter

Im ersten Teil des Buches stehen Erklärungen für die verschiedenen Stadien auf dem Weg. Marianande schildert immer wieder eigene Erfahrungen und erklärt dabei Begriffe wie „Mind", „Ego", „Super-Ego", „Beobachter" und „Bewusstsein". Die Stimme, die uns ständig kritisiert, mahnt und maßregelt, aber auch lobt und antreibt, ist der Richter bzw. das Super-Ego. Mit Hilfe von vielen sehr schönen und auch witzigen Schaubildern erklärt Marianande in dem Buch das ewige Hin und Her der Gedanken und das Chaos der Gefühle: Wenn ich mich obenauf fühle, wartet auch immer auf der anderen Seite die „Depri". Sie nennt dieses Phänomen: „Die Sado-Maso-Sucht-Schwipp-Schwapp". Das heißt zum Beispiel: In der forschen, vermeintlich selbstbewussten Powerfrau sitzt auch ein verängstigtes, bedürftiges Mausi. Die Opferseite stärkt die Täterseite und umgekehrt. Auch wenn wir nur eine Seite sehen, ist die andere Seite immer da. Es geht nicht darum, sich mit einer der beiden Seiten psychologisch zu beschäftigen, sondern einfach davor sitzenzubleiben. Beide bedingen sich gegenseitig. Und die Seite, die wir vor uns und der Welt verbergen, ist der Schatten.
Durch geleitete Meditationen wird das Erklärte praktisch erfahrbar. Und bei der genauen Beschreibung im Übungsteil des Buches kann der Leser Schritt für Schritt mitgehen und erkennen: Aha, so funktioniert Denken, immer dual, immer urteilend, „richtig-falsch". Aha, so funktioniert Fühlen: bewertend, angenehm-unangenehm. Es ist alles Ego, alles eine Illusion, die aus Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmung besteht. Aber es gibt etwas, was das alles sieht, und das ist Bewusstsein, blickend durch die Augen eines neutralen Beobachters. Das vernichtende „ich bin falsch" und das Streben danach, „richtig" zu sein, sind also zwei Seiten einer Medaille.
Nun sehe ich, dass ich nie wirklich im Beobachter war. Ja, dann habe ich wirklich alles „falsch" gemacht. Und muss lachen. Auch das gilt es zu erkennen. Und mich nicht dafür zu verurteilen. Das ist befreiend und auf eine viel tiefere Weise „richtig" und beglückend.

Der Verlust von Essenz

Das Erkennen hat begonnen. Es vertieft sich immer weiter. Eine große Hilfe ist das Enneagram. Mit höchster Präzision und Dichte beschreibt Marianande die neun verschiedenen Persönlichkeitstypen, wie jeder auf seine Weise den unbewusst empfundenen Mangel, das Gefühl von Leere und Getrenntheit erlebt, und was er tut, „um mit dem vermeintlichen Verlust von Essenz fertig zu werden". Bei allen neun Typen existiert die oft unbewusste Vorstellung, falsch, böse, nicht gewollt oder nicht richtig zu sein. Dieser Mangel wird dann ausgeglichen durch den Versuch, alles „richtig" zu machen. Nur dann – so glaubt und erlebt man – darf man überhaupt sein. Erst wenn dieses „Richtig-Sein-Wollen" als Ersatzhandlung erkannt und durchschaut wird, kann Heilung beginnen.

„Stopp. Bewegungslos. Sei still. Siehe. Erkenne."

„Der innere Richter wird immer öfter sofort erkannt und liebevoll, aber konsequent zurückgewiesen. Du hast gelernt, welche zugrunde liegenden Motivationen die Ego-Struktur bestimmen

Enneagramm
Neun Farben der Stille

Termine und Themen:
Sich selbst und andere erkennen und liebeVoll erfahren

6. Januar	Kopf, Herz, Bauch	Einführung
3. März	Perfektion	Die Eins
7. April	Bedürfnisse	Die Zwei
5. Mai	Erfolg	Die Drei
2. Juni	Gefühle	Die Vier
7. Juli	Schwarzes Loch	Die Fünf
1. Sept.	Mut	Die Sechs
6. Oktober	Weltschmerz	Die Sieben
3. Nov.	Heilige Krieger	Die Acht
1. Dezember	Sein	Die Neun

Michendorf: am 1. Dienstag im Monat
Akkreditierung: je 3 cme-Punkte

Dr. Angelika Winklhofer

Begleitet als tiefenpsychologische Psychotherapeutin Menschen bei intensiven Entwicklungsprozessen.

Fachärztliche Praxis für Psychotherapie
Bahnhof • 15542 Michendorf • 033205.24271
www.Angelika-Winklhofer.de
angelika_winklhofer@web.de

Familien- und Systemaufstellungen
Bewegung aus der Stille

Fortbildung Systemische Aufstellung
Ab 2015 in Berlin, München und / oder Wien (in Wien 15 CME Punkte)

Termine in Berlin:
24.–26. April 15
25.–27. Sept. 15

Termine in Michendorf
ab Januar 2015
jeden 3. Dienstag im Monat

www.enneagramtraining.de

Schüler von Marianandа aus der Sangha „Blue Planet“

der neun Ego-Typen des Enneagrams direkt im menschlichen Körper widerspiegeln und sich dadurch leicht erkennen und wahrnehmen lassen. Die vielfältigen Behauptungen des ruhelosen ‚Mind‘ können durch die Kenntnis der ‚Ennea-Chakra-Houses‘ unmittelbar im eigenen Körper als Zusammen-Ziehungen (An-Spannungen) gefunden, lokalisiert, wahrgenommen und gelöst werden.“ Die drei verschiedenen Enneagram-Untergruppen Denken, Fühlen und Wahrnehmen lassen sich leicht den Chakren zuordnen und mit einiger Übung in dem jeweiligen Teil des physischen Körpers spüren. So wird dem spirituellen Sucher der Vorgang des „Erkennens“, des „Beobachtens“ und des „Los-Lösens“ sehr erleichtert.

und erhalten. Du versuchst, die frühe narzisstische Wunde, das verloren gegangene Urvertrauen, das transpersonale Loch nicht mehr sofort sinn-los, besinnungslos und blind mit Sex and Drugs and Rock 'n' Roll zu füllen. Aber: Bleibendes Erwachen wurde noch nicht realisiert. Da dich die sich oberflächlich ereignende „Life-Story“ aber immer weniger fasziniert, (…) kommst du nun in die Lage, ein sehr einfaches und sehr wirksames Instrument auf deinem Weg der Verwirklichung kennen zu lernen und anwenden zu können. Dieses Instrument hast du bei dir, es ist dir vollkommen nahe. Es ist dir so vertraut, so selbstverständlich, dass du erst wieder darauf hingewiesen werden musst: dein eigener Körper.“

In dem in Marianandas Buch erstmals beschriebenen *Enneagram-Chakra-House-Diamantkörper* werden das Enneagram und die Lehre von den Chakren zu einer sinnvollen Einheit verbunden. Marianandа hat gesehen, „dass sich die charakteristischen Fixierungen

Beim Lesen stelle ich fest, dass die Sprache dieses Buches sehr ungewöhnlich, ja, "poetisch" ist. Während mein Kopf damit beschäftigt ist, das geballte Wissen zu verdauen, breitet sich auf einer tieferen Ebene Stille aus.

„Richtig“ und „Falsch“ haben irgendwann nur noch einen geringen Stellenwert in der relativen Welt der Erscheinungen. „Es spielt keine Rolle mehr, ob es sich um 'Ego' oder 'Selbst' handelt. Alles ist als das eine große Ganze erkannt. Verhaftung ist beendet. Kein Beobachter. Kein zu Beobachtendes. Keine Gedrängtheit mehr, keine Zusammenziehungen, kein Leid. Immerwährendes dankbares Erstaunen.“ ~

Der Schlüssel zur Musik

Die schnellste Musiklerntechnik der Welt

Anzeige

Du wolltest schon immer ein Instrument spielen und denkst:

- Musik ist komplex und schwierig zu erlernen
- Man braucht Jahre um das zu lernen
- Man braucht Talent dazu
- Musikausbildung ist teuer.

Jahrhundertelang wurden die Menschen von der komplexen Struktur der Musik abgeschreckt. In diesen Seminaren werden durch **Duncan Lorien** solche Hürden auf erstaunliche Art abgebaut. Innerhalb kürzester Zeit lernst du **jedes westliche Instrument** zu spielen und mit täglich nur 10 Minuten Übung tatsächlich zu musizieren. **Garantiert!** Über **31.000 Absolventen** aus 5 Kontinenten können davon zeugen.

Termine: **Musik - Verstehen - Seminar**
15.-17. Mai 2015
Grundlagen des Gesangs
19.-20. Mai 2015

Infos: **www.musik-verstehen.de**
www.fortystepsdance.org

Anmel.: bernd-jaeger@freenet.de
Tel.: **030 - 821 17 36**

siehe auch: Artikel „Let the Music play“, Sein 4/2011, „Das Mysterium der Einfachheit“ 9/2011

In der Mitte ist das neue Oben

Elite als Ausdruck eines integralen Bewusstseins

Können wir von der politischen Elite die zukunftsfähigen Lösungen für die vielen komplexen Fragen unserer Zeit erwarten? Wohl nicht, zumindest nicht nur. ***Nadja Rosmann*** *hat eine neue Elite ausfindig gemacht, die abseits der großen Schlagzeilen unser Land verändert.*

Abb.: © storm - Fotolia.com

von Nadja Rosmann

Dieser Artikel ist in der ersten Ausgabe des Magazins evolve erschienen: **www.evolve-magazin.de**

Für SEIN-Leser evolve zum Sonderpreis: Das Probe-Abo gibt es zu 15 € (statt 20 €) und das reguläre Abo für 27 € (statt 34 €): **www.evolve-magazin.de/bestellen** Bitte angeben, dass die Bestellung über sein.de kommt!

Elite-Bashing ist längst zum Volkssport geworden. Kaum ein Deutscher glaubt noch, dass die Lenker aus Politik und Wirtschaft zum Wohle der Bevölkerung handeln. Doch welche Alternativen gibt es? Ärmel hochkrempeln, selber machen! So die verblüffenden Erkenntnisse einer kulturellen Spurensuche, die nahelegt, dass gegenwärtig ein Bewusstseinsruck durch die Gesellschaft geht, der das alte „Oben" stärker in die Mitte der Gesellschaft verlagern könnte.

Eliten zu misstrauen, ist in Deutschland aufgrund der leidvollen Geschichte kulturell tief verankert, denn die Katastrophe, die im letzten Jahrhundert aus falsch verstandener Führerschaft und Untertänigkeit erwachsen ist, hat sich in das kollektive Gedächtnis eingebrannt. Die kategoriale Trennung in „Wenige oben" und „Viele unten", die das Wesen von Elite ausmacht, wurde in der deutschen Nachkriegskultur geschickt durch ein Prinzip der Fürsorge abgemildert. Elite bedeutete über Jahrzehnte, dass Politiker die Segnungen des Sozialstaats wahren und Wirtschaftseliten durch die Schaffung von Arbeitsplätzen ökonomische Partizipation für die Massen ermöglichen. Das gesellschaftliche „Oben" wirkte also als Teil eines größeren Ganzen in dessen Sinne. Doch diese Verbundenheit ist durch die globalen politischen und wirtschaftlichen Eruptionen der letzten Jahre immer brüchiger geworden.

Die alten Eliten sind überfordert

Zwei Forschungsprojekte der Identity Foundation, einer gemeinnützigen Stiftung für Philosophie aus Düsseldorf, zeigen, dass dieses paternalistische Elite-Prinzip an seine Grenze stößt – und dass sich in der Mitte der Gesellschaft ein neuer Sinn für Eigenverantwortung zu entfalten beginnt. 80 Prozent der Deutschen fragen sich, wie die Welt gerechter und die Gesellschaft menschlicher werden kann, und wünschen sich eine Politik, die den Menschen dient, so das Ergebnis einer Repräsentativstudie. Doch nicht einmal jeder zehnte Deutsche beobachtet bei Politikern die Weisheit, die zur Beantwortung dieser Fragen notwendig erscheint, den Eliten der Wirtschaft gesteht diese auch nur jeder siebte Deutsche zu. Vor diesem Hintergrund kommen 80 Prozent der Deutschen zu dem Schluss: „Wir Bürger dürfen Politik und Wirtschaft die Lösung der globalen Krisen nicht alleine überlassen, sondern sollten uns persönlich für Veränderungen in der Gesellschaft engagieren." Und: „In der Bevölkerung werden bereits viele Lösungen für die großen Herausforderungen der Gegenwart entwickelt und umgesetzt – die sollten viel stärker in größerem Stil von der Politik aufgegriffen werden." Wächst hier eine neue Bewegung heran, die unser Verständnis von Elite auf den Kopf stellt? Die die Mitte der Gesellschaft zum neuen Oben macht?

Rund 55 Prozent der Bevölkerung sehen bereits die Notwendigkeit eines Wandels, der wieder der Gesellschaft im Ganzen dienen soll, und schaffen so einen Resonanzraum für ein Denken, das über die vermeintlichen Sachzwänge hinausweist, die von den alten Eliten häufig ins Feld geführt werden. Sie sind sich der Begrenztheit bestehender Systeme nur allzu bewusst und versuchen erst gar nicht, innerhalb der Institutionen zu wirken, sondern initiieren parallele Stränge der kritischen Auseinandersetzung – die Identity Foundation spricht von der Entstehung einer „Bypass-Demokratie". Deren Ausdrucksformen reichen von Gesprächen in privaten und beruflichen Lebenszusammenhängen, die Herausforderungen thematisieren und Inspirationen

zum eigenen Handeln entwickeln, über kritische Selbstreflexion, die zu einer Veränderung des eigenen Verhaltens führt und damit Rückwirkungen im gesellschaftlichen Raum zeitigt, bis hin zu neuen Formen des Aktivismus, die dazu geeignet sind, eine Gegenöffentlichkeit zu schaffen.

Viele dieser Bewegungen sind öffentlich noch kaum sichtbar, doch treten immer mehr dieser Vorreiter auch gezielt ins Rampenlicht. Als Initiatoren von Online-Petitionen, als Mitglieder von Privatinitiativen, die Aufgaben erfüllen, für die dem Staat längst das Geld fehlt, oder als Entrepreneure, die Geschäftsmodelle entwickeln, welche nicht nur einem darwinistischen Gewinnprinzip folgen, sondern gleichermaßen ökologische und soziale Ziele berücksichtigen, engagieren sie sich im Sinne eines besseren Lebens für Viele. Die Vielfalt dieses Aktivismus macht es schwer, die umfassendere Bewusstseinsperspektive, aus der diese Macher schöpfen, auf Anhieb zu erkennen. Ein wesentliches Moment, das die neuen Akteure eint – und sie von den Protestbewegungen früherer Jahrzehnte abhebt –, ist sicherlich die Motivation, für etwas zu sein und das als richtig Erkannte einfach umzusetzen, anstatt die Verantwortung zu delegieren. Veränderung wird möglich, indem man das eigene Leben ändert – und andere zum Mitmachen inspiriert.

Was zählt, sind Lösungen

Mit ihrem Online-Projekt „Novelite – Was zählt, sind Lösungen!“ machte sich die Identity Foundation auf die Suche nach den Protagonisten dieses neuen Bewusstseins. Aus den beobachteten Momenten der „Bypass-Demokratie“ leiteten die Wissenschaftler vier Gestaltungsprinzipien ab, die kategoriale Unterschiede zur alten Elite erkennbar werden lassen: ein bewusster Fokus des eigenen Wirkens auf breite Teile der Gesellschaft (Vorreiterschaft gründet auf realer Wirksamkeit, nicht auf Status), die Vernetzung verschiedener Themenbereiche (Berücksichtigung der realen Komplexität von Herausforderungen anstelle fragmentierter Lösungen, die häufig einem Eigeninteresse der jeweiligen Akteure folgen), Networking unter Gleichgesinnten zur Vergrößerung des Wirkungsradius (gelebte Verbundenheit innerhalb des gesellschaftlichen Ganzen tritt an die Stelle einer Direktivität von oben) und das Anstreben eines Paradigmenwechsels (Integration verschiedener Interessen und Lösungsansätze, anstatt diese gegeneinander auszuspielen).

Die Kriterien tragen einerseits den von der Bevölkerung beschriebenen Herausforderungen Rechnung, die die alten Eliten anscheinend nicht zu lösen vermögen, und berufen sich zugleich auf ein integral-evolutionäres Verständnis von Entwicklung. Betrachtet man die bisherigen Eliten als Ausdruck eines traditionellen bis modernen Bewusstseins, das Kompetenz bei wenigen Auserwählten sieht und Macht als zentrale Ressource der Gestaltung begreift, kommen nun postmoderne und integrale Haltungen ins Spiel, die Vielfalt zur Basis nachhaltiger Ergebnisse machen und auf Integration anstatt auf Abgrenzung setzen. Elite misst sich dann nicht mehr an einer exponierten Stellung, sondern ist gegeben, wenn Menschen Lösungen mit einer umfassenderen Qualität in die Welt bringen, die Altes nicht negiert, sondern in neuen Kontexten nutzbar macht. Und wenn es gelingt, dem Ganzen zu dienen, ohne dabei an anderen Stellen neue Verwerfungen zu erzeugen.

Die Resonanz, die das Projekt bei der Online-Community entfaltete, legt nahe, dass die entwickelte Perspektive nicht nur ein wissenschaftliches Konstrukt ist, sondern die Lebensrealität vieler Menschen berührt. So wurden während der fünfmonatigen Projektlaufzeit 150 Aktivisten nominiert, deren Handeln den beschriebenen Kriterien folgt, und mehr als 40.000 Stimmen abgegeben, die das Gewicht der jeweiligen Ansätze bewerteten. Unter den Nominierten finden sich bekannte Namen wie Götz Werner und Susanne Wiest, die für ein Grundeinkommen werben, der ehemalige Telekom-Vorstand Bernd Kolb, der mit seinem Club of Marrakesh ein globales Netzwerk für Nachhaltigkeit ins Leben gerufen hat, die Expertin für alternative Geldsysteme Margrit Kennedy oder Peter Spiegel, einer der Vorreiter des Social Business in Deutschland. Die große Mehrheit der Projekte beruht indes auf dem Engagement von „Durchschnittsbürgern“.

Die neuen Vorreiter eint das Bewusstsein, dass die Zeit gekommen ist, selbst zu handeln, anstatt auf Veränderungen von oben zu warten. „Ich muss bei mir anfangen, die Veränderung zu werden. Gandhi beispielsweise war anfangs auch ein ganz normaler Mensch, der zu einer großen Seele transformiert ist. Daran kann man sehen, wie mächtig der einzelne Mensch sein kann, wenn er sich eines Themas wirklich annimmt“, sagt etwa Christoph Harrach, Gründer der Online-Plattform KarmaKonsum und der gleichnamigen Konferenz. Der Marketing-Fachmann, der zugleich ausgebildeter Yoga-Lehrer ist, tritt seit acht Jahren an, um Unternehmen und Konsumenten zu einem nachhaltigen Wirtschaften zu animieren.

Anne-Kathrin Kuhlemann, Mitgründerin von Konvergenta, einem Projekt, das sich für Modelle der Kreislaufwirtschaft engagiert, sieht das ähnlich: „Wir wollen dafür sorgen, dass die Welt von morgen für unsere Kinder noch lebenswert ist. Wir wollen, dass das Jammern aufhört. Heutige Krisen scheinen so groß, dass der Einzelne sich überfordert fühlt, hier etwas tun zu können. Der Anspruch an mich selbst ist es, zu handeln und nicht zu warten, bis andere etwas tun.“

KarmaKonsum kann dann bedeuten innezuhalten, wenn man beim Textildiscounter ein Hemd für 9,99 Euro in die Hand nimmt, das in Bangladesch genäht wurde. Und sich zu fragen, welche Konsequenzen ein solcher Kauf haben könnte – für den Arbeitsmarkt in Deutschland, das Ökosystem, die Menschen in den Textilfabriken am anderen Ende der Welt …

Foto: © Sven Nieder

Dr. Nadja Rosmann
ist Kulturanthropologin mit dem Schwerpunkt Identitätsforschung. Sie arbeitet als Journalistin, Kommunikationsberaterin und wissenschaftliche Projektmanagerin vor allem zu Themen aus den Bereichen Wirtschaft und Spiritualität und betreibt das Weblog think.work.different: **www.zenpop.de/blog**

Die in diesem Beitrag angeführten wissenschaftlichen Daten beruhen auf den Forschungsprojekten „Novelite – Was zählt, sind Lösungen!“ und „Philosophie in Deutschland – Aufbruch zur Bypass-Demokratie und spirituelle Rückbesinnung“ der Identity Foundation. Die Dokumentationen sind online erhältlich: **www.bit.ly/IsoKwo**

„Die neuen Eliten des 21. Jahrhunderts“, wissenschaftliche Analyse der Eliteentwicklung unter integral-evolutionären Vorzeichen von Nadja Rosmann: **www.bit.ly/1jlPgWf**

www.zenpop.de/blog

Bewusste Denkbewegungen

Denkbewegungen wie diese möglich werden zu lassen, darin sieht Christoph Harrach seine Aufgabe. Um ihr gerecht zu werden, braucht er keine Macht, keine Bestätigung als Angehöriger einer Elite. Und vielleicht macht ihn gerade das zum Vertreter einer neuen Elite: „Für mich ist Elite Ausdruck eines Bewusstseinszustands. Menschen können elitär sein in dem Sinne, dass sie erhabene Gedanken haben, ohne wirtschaftlich oder politisch einflussreich zu sein. Ich tue meine Pflicht, also das, was mir als Berufung vorgesehen ist“, sagt er.

Auch für den „Spirituellen Dienstleister“ Sebastian Gronbach ist diese Art der Vorreiterschaft eng mit Bewusstheit verknüpft. „Die neue Elite versteht auf einer tiefen Herzensebene, dass es keinen Sinn mehr macht, nach alten Mustern zu agieren“, sagt er. Mit ungewöhnlichen Aktionen auf öffentlichen Plätzen weckt er ein Interesse an Meditation und Bewusstseinsentwicklung. „Das Ziel von Public Meditation ist es, an einen Ort zu gehen, an dem es laut ist, an dem es unbewusst ist, an dem es wenig friedvoll ist, und dort nicht Stille, Bewusstheit oder Friede zu fordern, sondern die normative Kraft des Faktischen zu verkörpern. Wenn wir da sind, dann ist es still, dann ist es friedlich und dann ist an dieser Stelle Bewusstheit“, erklärt Gronbach.

Hinter Vorstößen wie diesen steht die Erkenntnis, dass wir als Gesellschaft ein Bewusstsein dafür entwickeln sollten, wie alles mit allem verbunden ist. Und dass jeder an dem Platz, an dem er steht, durch sein Handeln einen Beitrag zum Besseren leisten kann.

Besser bedeutet dann, einem Prinzip des Gemeinwohls zu folgen und Lösungen in Bezogenheit auf dieses große Ganze zu entwickeln. Anne-Kathrin Kuhlemann macht aus ihrem ökologischen Anliegen kein Subventionsprojekt, sondern stellt funktionierende wirtschaftliche Prozesse in den Dienst ihrer Mission. Was des einen Unternehmens Abfall ist, kann für ein anderes zu einem wichtigen Rohstoff werden. „Wenn ich ein System habe, das wirtschaftlich funktioniert, ist es auch nachhaltig im Sinne von langlebig. Die Sozialstaaten sind alle auf Jahrhunderte hinaus verschuldet. Das kann also keine Lösung sein“, findet sie.

Abb: © ChenPG - Fotolia.com

Christoph Harrach zeigt Otto Normalverbrauchern und Unternehmen, dass jede Konsumentscheidung und jedes hergestellte Produkt Einfluss darauf haben kann, ob Wirtschaft auf Ausbeutung beruht und Umweltschäden nach sich zieht oder zu einer sozialen und ökologischen Ausgewogenheit beiträgt: „Ich bin ein Brückenbauer zwischen verschiedenen Kulturen. Der Wandel, den wir brauchen, muss sehr vielfältig sein, und deshalb ist es wichtig, dass wir uns mehr auf das Verbindende konzentrieren als auf das Trennende.“

Zu welchem größeren Bild sich die Puzzle-Teile, die die neue Elite geschickt im gesellschaftlichen Raum streut, einmal zusammensetzen werden, ist noch nicht absehbar. Möglicherweise lassen die in der Mitte der Gesellschaft aufkeimenden Bewegungen das alte Konzept von Elite sogar über die Zeit obsolet werden, denn letztlich brauchen die großen Herausforderungen der Zeit nicht nur wenige Vorreiter, sondern wir alle sind gefragt, zu dem Wandel, den wir uns wünschen, beizutragen. Oder, wie Sebastian Gronbach es formuliert: „Wenn man mich fragt, ob ich zur neuen Elite gehöre oder nicht, finde ich das die weniger spannende Frage. Interessanter ist doch, wie ich mit der Tatsache umgehe, dass ich dazugehöre. Hier, wo ich jetzt stehe, habe ich die Verantwortung, das Beste daraus zu machen.“

Schenk Dir was

PRENZLAUER BERG

Verschenke Gesundheit

Alles, was dich und deine Lieben gesund hält und verwöhnt:

- 450 Bio-Heilkräuter, Tees und Gewürze
- 1000 Naturheilmittel, ätherische Bio-Öle & Naturkosmetik
- Nieren-/Leberreinigung nach Andreas Moritz
- alles zur Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung & vieles vieles mehr

10% Weihnachtsrabatt, Code: SEIN-Weihnachten-2014
(bis 31.12.2014, bitte unter www.herbathek.com einlösen)

Herbathek Naturheilmittel
Anja & Jens Jakob, Dipl. Biologe
Kollwitzstr. 76
10435 Berlin

Tel: 030 - 25 79 70 21
www.herbathek.com

SCHÖNEBERG

Little Yoga Store - schöne Dinge rund um Yoga

Hier finden Sie hochwertige, moderne Yogakleidung für Yoginis und Yogis, Yogamatten, Yogakissen, Hilfsmittel und Accessoires. Besonders wichtig ist uns Umweltschutz, deshalb bestehen unsere Produkte zum allergrößten Teil aus zertifizierten Naturstoffen und sind umweltfreundlich recyclebar. Es gibt zahlreiche originelle und außergewöhnliche Artikel, die sich auch gut verschenken lassen. Ein Geschenkgutschein vom Little Yoga Store verbreitet sicher viel Freude und lässt die freie Wahl.

Little Yoga Store
Grunewaldstr. 9
10823 Berlin

Tel. 030 - 49 08 77 59
www.littleyogastore.de
Dezember Öffnungszeiten:
Di-Fr 10-18.30, Sa 10.30-17 Uhr

CHARLOTTENBURG

Schenken Sie ein gutes Buch und Kerzenromantik

Die handgefertigten Kerzen von Maria Buytaert „blühen auf", je nach Standort rollen sie sich entweder zu einer oder zu beiden Seiten ab.
Eine vielfältige Farbauswahl und eine Brenndauer zwischen 90-200 Stunden garantiert lange Freude.

Eine wundervolle Geschenkidee … Und eine Bereicherung für jeden Leseabend.

Adhara Büchertempel
Pestalozzistr. 35
10627 Berlin

Tel. 030 - 3 12 24 62
www.adhara.de

WILMERSDORF

Abenteuer Shiatsu…!

Als Abenteuer wird (…) ein Erlebnis bezeichnet, das sich stark vom Alltag unterscheidet. Es geht um das Verlassen des gewohnten Umfeldes und des sozialen Netzwerkes, um etwas Wagnishaltiges zu unternehmen, das interessant, faszinierend oder auch gefährlich zu sein verspricht und bei dem der Ausgang ungewiss ist (wikipedia)

Wir begleiten Sie!

10% Rabatt auf Basis-Modul 1 & 2: 2.-5. Januar 2015

Berliner Schule für Zen Shiatsu
bewegen berühren begleiten

Tel. 030 - 32 66 28 32
post@zen-shiatsu-schule.de
www.zen-shiatsu-schule.de

KREUZBERG

Yoga verschenken!

Besondere Menschen verdienen besondere Geschenke:

Mit einem Gutschein für Yoga verschenkst du an dich oder liebe Freunde Kraft, Lebensfreude und Entspannung! Im Yoga Sky Berlin findest du eine Vielzahl von abwechslungsreichen Yogakursen und Workshops zu unterschiedlichen Themen, die dir eine ausgleichende Auszeit vom Alltag geben.

Special zu Weihnachten: Yogaflat im Dezember und Januar nur 75 € pro Monat!

Yoga Sky Berlin
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin

Tel. 030 - 695 05 224
berlin@yoga-sky.de
www.yoga-sky.de

ÜBERREGIONAL

10 € Gutschein für spirituelle Filme

Unterstützen Sie den Bewusstseinswandel in Form von DVDs! Der Verlag „Neue Weltsicht" hat ein umfassendes DVD-Angebot von Vorträgen, Seminaren und Dokumentarfilmen. Bei Ihrem Einkauf in unserem Online-Shop über 20 € schenken wir Ihnen 10 €: Geben Sie bei der Bestellung einfach den Gutscheincode „sein14" ein. Mit über 700 DVDs von Autoren wie Wolf-Dieter Storl, Veit Lindau, Michael Roads und Ruediger Dahlke finden Sie bestimmt etwas als Sinn-volles Weihnachtsgeschenk.

Neue Weltsicht GbR

Tel. 0331 - 297 25 26
Fax 0331 - 600 46 31
www.neue-weltsicht.de

Hüter des Gleichgewichts

Warum das schamanische Wissen indigener Kulturen in der heutigen Zeit so wichtig ist.

von Marius Enrico Hannig

Es gibt nur noch sehr wenige wirklich authentisch lebende indigene Kulturen, die eine schamanische Tradition besitzen und diese auch über die Jahrtausende bewahren konnten. Die wenigen, die heute noch unbeeinflusst von Staat und Religion ihren magischen Künsten nachgehen können, schirmen sich entweder völlig ab oder erkennen die Zeichen der Zeit und gehen in die Öffentlichkeit, da es die einzige Möglichkeit ist, das schamanische Wissen für nachfolgende Generationen zu bewahren. Überall auf der Welt sind diese Völker bedroht. Es werden immer weniger.

Oft wird die Lebensgrundlage indigener Völker für das westliche hochtechnisierte Wohlstandsleben zerstört, weil diese Völker genau in der Region leben, in der die benötigten Rohstoffe gewonnen werden. Egal, wo wir hinschauen: Überall können wir sehen, wie die großen Konzerne das indigene Leben mit Plastik, sogenannten Genussprodukten und dem Versprechen von Bildung und einem besseren Leben erobern. Langsam, ganz langsam schleichen sich diese Einflüsse in das Leben der indigenen Kulturen und zerstören somit auch die Grundlage ihrer eigenen unabhängigen Existenz. Für die betroffenen Kulturen ist es eine neuartige Situation und eine Herausforderung, einerseits mit der Zeit zu gehen und andererseits das eigene naturverbundene Leben zu erhalten und die eigenen Nachkommen für das Weiterführen der eigenen Tradition zu begeistern.

Führer durch die Zeiten

Diejenigen die diese Kulturen und Traditionen durch die Zeiten führen, sind die Schamanen, die Zauberer und Heiler, die das Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur spielerisch, rituell und ganz natürlich zu erhalten wissen. Ihr Wissen um Heilung, Transformation und Wandel ist zeitlos und ewig gültig.

Meine Erfahrungen mit Schamaninnen und Schamanen aus authentischen Traditionen zeigen, dass sie sehr aufgeschlossen sind und ihr Wissen gerne teilen, wenn die Bereitschaft da ist, sich ganz und gar hinzugeben und tief in das Erleben ihrer Weltanschauung einzutauchen. Was sich dann offenbart, sind nicht nur die lebendigen Schöpfungsgeschichten ihrer schamanischen Traditionen und Begegnungen mit natürlichen nichtmateriellen Wesen anderer Sphären, sondern auch tiefe Einblicke in die Zusammenhänge des Kosmos. Die Zeremonien und Rituale der Schamanen sind Initiationen in die Vielfältigkeit, Schönheit und Vollkommenheit des Lebens und der Schöpfung. Sie führen zu den eigenen spiritu-

ellen Wurzeln, zur eigenen Lebensbestimmung und zu einer Selbstverantwortung gegenüber allem Leben.

In Nepal wird seit Jahrtausenden ein altes schamanisches Wissen bewahrt, das bis heute lebendig geblieben ist. In den abgelegenen Gebieten des hohen Himalaya praktizieren und erhalten die Schamanen (nepali "Jhakri") dieses Wissen in ihrem alltäglichen Leben. Die Schamanen des Himalaya sind Meister der Trance und der schamanischen Ekstase. Sie verfügen über Techniken, die es ihnen erlauben, innerhalb weniger Sekunden in die ekstatische Trance zu fallen und die unsichtbaren Welten zu bereisen. Dort verhandeln sie über die Heilung ihrer Klienten mit Totenseelen, Ahnengeistern, Göttern und Dämonen. Sie sind auch in der Lage, Wesen zu beschwören, die seit Urzeiten existieren und die ihnen als Lehrer zur Verfügung stehen. Die Masans sind Geister, die in der Dunkelheit leben. Sie können sich sichtbar machen und direkt mit den Schamanen kommunizieren. Wer diesen Wesen nachts auf den verwunschenen jahrtausendealten Friedhöfen an den Berghängen des Himalayas begegnet, wird seine Weltanschauung daraufhin nachhaltig verändern.

Bewahren heißt erfahren

Seit vielen Jahren reise ich regelmäßig mit Menschen aus westlichen Kulturen zu den Schamanen des Himalaya und kann beobachten, wie die Begegnung auf beiden Seiten zu einer sehr positiven Entwicklung führt. Die Schamanen fühlen sich bestärkt darin, ihre Tradition weiterzugeben, und die Teilnehmer fühlen sich reich beschenkt und lernen, ihr Leben verantwortungsvoll zu meistern und sich selbst zu verwirklichen.
Nicht nur in Nepal, sondern bei fast allen indigenen schamanischen Kulturen auf der Erde entwickeln Schamanen ihre magischen Kräfte auch auf Pilgerreisen zu heiligen Orten der Göttinnen und Götter.
Die Wirrarika (Los Huicholes) in Mexiko pilgern beispielsweise jedes Jahr nach Wirikuta, ein heiliges Gebiet, das für sie das energetische Herz der Erde, das Herz Mexikos ist. Seit Urzeiten pilgert dieses Natur-Urvolk in dieses Gebiet, um dort den Hikuri (Peyote-Kaktus) auf einer Pilgerreise zu jagen und durch die Einnahme in nächtlichen Zeremonien tiefste Einsichten in die Schöpfung, die Elementarkräfte und das eigene Leben zu erfahren. Die Marakamés (Schamanen) treten dabei in Kontakt mit dem Geist des Kaktus, der sich in Form eines Hirsches zeigt. Er ist ihr spiritueller Lehrer, der ihnen die Kraft gibt, ein langes und erfülltes Leben zu leben. Das schamanische Wissen zu bewahren, bedeutet, es zu erfahren, zu leben und weiterzugeben – nur dann kann das Wissen auch den Wandel der Zeiten überleben.

Marius Enrico Hannig erforscht seit zwanzig Jahren westliche Naturmagie und authentisches Schamanentum. Seine Studien führen ihn u.a. nach Mexiko zu den Wirrarika, den Marakamés der Huicholes, zu den Schamanen, Nomaden und Höömii-Meistern in die Mongolei und in den Himalaya zu Kirati-, Tamang- und Sherpa-Schamanen. Mit schamanischen Ausbildungen, Schwitzhütten, Workshops und Reisen eröffnet er den Teilnehmern einen praktischen Zugang zu den Techniken der Schamanen. Er organisiert u.a. Studien- und Ausbildungsreisen, Retreats und Pilgerreisen zu den Himalaya-Schamanen nach Nepal und zusammen mit den Wirrarika (Los Huicholes) der Sierra Madre Occidental in Mexiko Pilgerreisen nach Wirikuta.

Nächste Reisetermine

Mexiko 17.2.-10.3.2015
Nepal 23.3.-12.4.2015

D

Info und Kontakt unter **Tel.: 030-323 019 95** oder
info@mother-earth-project.de
www.Mother-Earth-Project.de

www.Mother-Earth-Project.de

MOTHER EARTH PROJECT®

Schamanismus - Heilung Bewusstsein

WORKSHOPS, KURSE, REISEN & MEHR

06.12.2014
Ekstatisches-Vollmond-Trommeln, Berlin

13.12.2014
RÄUCHERWORKSHOP
Die Nahrung der Götter - Rauchopfer, Aphrodisiaka und Rauschmittel mit Marius E. Hannig

16.12.2014
Schamanisches-Trance-Trommeln, Potsdam

03. & 04.01.2015
RAUHNACHT-SCHWITZHÜTTEN
Mit magischen Ritualen, Runenorakeln und Zaubersprüchen in das neue Jahr mit Marius E. Hannig

17.02. - 10.03.2015 MEXIKO

Schamanische Ausbildungsreise und Pilgerreise mit den Wirrarika (Los Huicholes) in Mexiko mit Marius E. Hannig. Teilnahme nur mit Bewerbung möglich.

23. 03. bis 12. 04. 2015 NEPAL

Eine magische Reise ins Herz des Himalaya-Schamanismus. Dreiwöchige schamanische Ausbildungsreise zu den Himalaya-Schamanen in Nepal mit Marius E. Hannig.

weitere Infos auf unserer Webseite oder Telefonisch 030 323 01 995

★ www.Mother-Earth-Project.de ★

wasserkontor.de
Gesund schenken
• Wasserkaraffen
• Wassersteine
• Wasserfilter
• Salzlampen
• TC-Energy Design
• Blume des Lebens
• schadstofffreie Trinkflaschen
Effektive Mikroorganismen •
Jentschura Basenwelt •
Stevia & Algen •
Xucker/Xylit •
Duschfilter •
Kristallsalze •
Chakrakerzen •
Rabatt-Würfeln auf alle Produkte 6. bis 24. Dez
Bötzowstr.29 ☎44737670
Mo-Fr 10-19 Uhr Sa 10-18 Uhr

Sein

Liebe Anzeigenkunden,
Die Festtage nahen und wir bitten Sie, den vorgezogenen **Anzeigenschluss** für die Januar-Ausgabe zu beachten.

Dieser ist am **7. Dezember 2014**
(Kleinanzeigen/Termine bleibt 10. Dez.)

Die Redaktion

Es darf auch schnell gehen

EMDR ist ein psychotherapeutisches Behandlungskonzept, das vor allem bei Traumata eingesetzt wird. Es zeichnet sich durch hohe Wirksamkeit und schnelle Erfolge aus. Die EMDR-Therapeutin Sheila Deutinger erklärt im Interview, wie diese „Therapie auf der Überholspur" funktioniert.

von Jörg Engelsing

Was ist EMDR?
EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing und ist eine psychotherapeutische Methode, die seit rund 25 Jahren sehr erfolgreich bei verschiedensten Traumata eingesetzt wird. Sie wurde Ende der 80er Jahre von der Psychologin Francine Shapiro entwickelt. Bei einem Spaziergang bemerkte sie auf einmal, dass die Ängste, die sie aufgrund einer bei ihr diagnostizierten Krebserkrankung hatte, plötzlich verschwunden waren. Sie fand heraus, dass sich ihre Augen – aufgrund des Wechselspiels von Licht und Schatten der Sonnenstrahlen, die durch die Bäume fielen – ständig hin- und herbewegt hatten, während ihre Gedanken um die Krebserkrankung kreisten. Das Setting, das sie daraufhin entwickelte, sah so aus, dass der Klient mit seinen Augen den Hin- und Herbewegungen der Hand des Therapeuten folgt, während ein Teil seiner Aufmerksamkeit gleichzeitig auf einem inneren Konflikt liegt. Studien mit traumatisierten Vietnam-Veteranen, Missbrauchsopfern und Personen mit posttraumatischen Belastungsstörungen zeigten schnell die Wirksamkeit der Methode.

Wie funktioniert sie genau?
Nachdem mit dem Klienten der Traumainhalt besprochen wurde, um den es in der Sitzung geht, werden seine Ressourcen herausgearbeitet. Ressourcen sind aktuelle positive Lebensumstände, Naturverbundenheit, Freunde, ein Beruf, der Spaß macht, schöne Hobbys, die befriedigen. Ressourcen können auch gute Erfahrungen in der Vergangenheit sein, dass es also beispielsweise bei einem Menschen, der in einem belastenden Kontext aufgewachsen ist, eine oder mehrere Bezugspersonen gab, zu denen er Vertrauen hatte. Es ist auch möglich, sich solch einen positiven inneren Raum in der Phantasie zu kreieren und auszugestalten. Dieser Raum ist ein sicherer Rückzugsort für den Fall, dass der Klient, während er sich durch das Trauma bewegt, das Gefühl hat, er kann das gerade Erlebte nicht aushalten. Dann hat er die Möglichkeit, aus dem Prozess einfach auszusteigen und sich in diesen inneren Raum zu versetzen. Dadurch bekommt er zudem das Gefühl, dass er den Prozess steuern kann und den traumatischen Inhalten, die an die Oberfläche kommen, nicht hilflos ausgeliefert ist. Der Prozess selbst läuft dann ganz schlicht ab, indem der Klient mit seinen Augen dem Finger des Therapeuten folgt, der sich vor ihm hin- und herbewegt.

Wie kann so eine einfache Bewegung so stark wirken?
Dazu muss man wissen, wie das Gehirn funktioniert. Normalerweise verarbeitet das Gehirn Erlebtes und legt es dann ab. Sind Erlebnisse zu überwältigend, überschreitet das die Fähigkeit des Gehirns, sie zu „neutralisieren" – das Erlebte wird unverarbeitet im Gehirn gespeichert und durch ähnliche Situationen immer wieder unkontrolliert hervorgerufen. Dadurch kann es zu allen denkbaren Störungen und Krankheiten kommen.
Um Zugang zu diesen verdrängten

Abb: © afxhome - Fotolia.com

Inhalten zu bekommen, arbeitet EMDR mit bilateraler Stimulation. Das bedeutet, dass beide Gehirnhälften durch die Augenbewegungen bei gleichzeitiger geistiger Fokussierung auf die belastenden Inhalte so stimuliert werden, dass die Gehirnhälften miteinander kommunizieren. Dabei können die traumatischen Inhalte, die oft jahrzehntelang in den neuronalen Netzwerken gespeichert waren – Traumata sind ja etwas Steckengebliebenes –, endlich verarbeitet und als „entschärft" abgelegt werden. Die Energie entlädt sich während des Prozesses, dabei kommen auch oft Emotionen an die Oberfläche, Zittern kann auftreten oder der Klient macht irgendwelche Geräusche. Danach kann er auf einmal mit Abstand auf das Geschehen blicken. Die Geschichte als solche bleibt im Gehirn zwar erinnerbar, allerdings als neutral – durch begleitende Erkenntnisse manchmal sogar als positiv – bewertetes Geschehen ohne Schockenergie. Indem das Gehirn sich neu organisiert und das vorher erschreckende Geschehen mit positiven Ressourcen verbindet, wird die Geschichte wie neu geschrieben und hat keine Macht mehr.

Wie sieht das konkret aus?

Wenn ein Mensch einen Autounfall hatte, unter dessen Folgen er heute noch leidet, geht er beispielsweise noch einmal bildhaft in dieses Geschehen hinein und stellt sich vor, wie er sich gefühlt hat, eingezwängt in dem Auto, voller Panik. Er erlebt das Geschehen energetisch noch einmal, bis alle darin enthaltene Energie abgeflossen ist. Eine derartige Einzeltraumatisierung ist meistens in drei bis fünf Stunden aufgelöst. Das Schöne ist: Als Therapeut muss ich in dem Prozess kaum intervenieren, weil das Gehirn von Natur aus ressourcenorientiert ist. Das heißt: Es hat wie auch der gesamte Körper Selbstheilungskräfte, die durch EMDR aktiviert werden. Wenn man also mit einem Klienten durch ein schweres Trauma geht, gibt es immer einen Punkt – und das passiert automatisch –, an dem es auf einmal hell wird in ihm und schöne Erinnerungen und Bilder auftauchen. Warum das so ist und welche Vorgänge im Gehirn dabei genau ablaufen, weiß man noch nicht. Die wissenschaftlichen Studien dazu sagen nur eins: dass EMDR funktioniert.

Beeindruckend fand ich die Einfachheit und Leichtigkeit des Zugangs zu alten, verschütteten Erlebnissen.

Ich bin selber auch immer wieder verblüfft, wie schnell und einfach es geht und wie unglaublich stark das menschliche Selbstheilungspotenzial ist.

Eignet sich EMDR für alle Arten von Traumata?

Bei manchen Leuten spricht EMDR nicht an, aber das sind sehr wenige. Am schnellsten wirksam ist es bei Einzeltraumata oder posttraumatischen Belastungsstörungen. Man kann es auch sehr gut einsetzen bei Angststörungen, Depressionen, bei allen Zwangserkrankungen, sogar bei chronischen Schmerzzuständen, oder auch bei Tinnitus. Wenn ein Kind in einer als sehr traumatisch erlebten Umgebung aufgewachsen ist, sammeln sich viele verschiedene Traumata an, wodurch eine Behandlung natürlich länger dauert. Oft ist es auch sinnvoll, EMDR mit anderen Methoden zu kombinieren. Einzig für Menschen, die psychotisch und damit seelisch sehr instabil und für eine aufdeckende Therapie nicht geeignet sind, oder solche, die Psychopharmaka nehmen, ist EMDR kontraindiziert, weil man beim EMDR ja mit dem Gehirn arbeitet und auch Psychopharmaka in die Vorgänge des Gehirns eingreifen.

Was ich sehr interessant fand: Nachdem ich ein bestimmtes Trauma in meiner Kindheit durchgearbeitet hatte, entstand erst einmal einige Minuten lang so etwas wie ein leerer Raum. Dann bewegte sich die Energie eine Schicht tiefer zu einem Trauma, das eine ähnliche Charakteristik hatte wie das Trauma, das ich bearbeitet hatte, das aber früher in meiner Lebensgeschichte stattgefunden hatte. Wie ist das zu erklären?

So etwas passiert öfters, weil die grundlegenden Ursachen für ein Traumageschehen meist noch früher liegen. Stück für Stück geht es nach der Bearbeitung einer eher „oberflächlichen" Situation in die Tiefe, wo weitere Ebenen darauf warten, geheilt zu werden. Das passiert von alleine, ohne dass man da viel Einfluss nehmen muss. Einfach dadurch, dass man die Erinnerung im Gehirn anregt, kommen andere und tiefer liegende Ursachen an die Oberfläche.

Dieses Sich-Bewegen durch verschiedene Schichten ähnelt ja durchaus manchen spirituellen Praktiken.

Auf jeden Fall unterstützt EMDR derartige Prozesse. Ich arbeite viel mit Leuten, die schon eine Menge spirituelle Erfahrung haben und lange in diesem Bereich unterwegs sind. Immer wieder erlebe ich, das gerade traumatisierte Personen, die sehr spirituell geschult sind, in eine der größten spirituellen Fallen laufen. Sie orientieren sich an einer Kernaussage der spirituellen Szene: „Sei mit dem, was ist." Da das oft nicht richtig verstanden und angewandt wird, nämlich so, dass die blockierte Energie sich lösen kann, bleiben sie sehr lange in einem negativen, depressiven Zustand und Hoffnungslosigkeit hängen. Dabei legen sie den Fokus viel zu sehr auf ihre Schwächen und das schwächt noch weiter. Hier ist es ganz wichtig, den Schwerpunkt erst einmal auf die Stärkung von Ressourcen zu richten, damit der Klient wieder aus diesem Loch herauskommt. Man weiß mittlerweile auch aus der Gehirnforschung: Depressionen verursachen so etwas wie einen Gehirnabdruck, ein vorgegebenes Muster, das sich immer wiederholt. Je länger eine Depression vorherrscht, desto schwieriger ist es, dort herauszukommen.

Auf der anderen Seite sind bei Menschen, die schon spirituelle Erfahrungen gemacht haben, die Bilder, die am Ende des Prozesses auftauchen, oft von spirituellen Inhalten durchdrungen, sie sehen beispielsweise Engel, spirituelle Meister oder lichtdurchflutete Landschaften.

Kann man so etwas in die „Normalwelt" mitnehmen?

Durchaus, denn EMDR beschäftigt sich ja auch mit der Entwicklung von Ressourcen und Potentialentfaltung. Wenn jemand Prüfungsängste hat, dann kann er sich ein zukünftiges Bild der Prüfungssituation vorstellen und dieses Bild mit EMDR durch inneres bildhaftes Erleben verankern. Es ist möglich, diese bilaterale Stimulation auch ganz einfach für sich selbst zu Hause anzuwenden: Befindet man sich in einem positiven Zustand, klopft man sich wechselseitig mit beiden Händen links und rechts auf die Oberarme, und so festigen sich diese positiven Gefühle im eigenen System.

Sheila Deutinger ist HP für Psychotherapie, EMDR-Therapeutin, Organisations- und Strukturaufstellerin, Event-Managerin, Mitbegründerin und langjährige Organisatorin des Celebrate Life Festivals. Sie hat eine mehrjährige Ausbildung in Transparenter Kommunikation bei Thomas Hübl absolviert. Sie bietet Gründercoaching für Heilpraktiker, Yogalehrer, Künstler u.ä. an.

Übernahme der Kosten für EMDR durch private Krankenkassen und Zusatzversicherungen möglich, in Einzelfällen auch durch gesetzliche Krankenkassen

Info und Kontakt
unter
Tel.: 030-692 26 37
oder 0177-885 97 60
info@
awakeningevents.de
www.awakening events.de

www.awakeningevents.de

Tauchgang in die Seele: Selbsterfahrung mit EMDR

Als Thema wählte ich ein Kindheitserlebnis (im Alter von rund sechs Jahren) mit meinem Vater, bei dem er vor mir stand, mich anbrüllte und mir so eine Angst einjagte, dass ich kaum atmen und zusammenhängend denken konnte, ihm nur wie gelähmt gegenüberstand und danach am ganzen Körper zitterte. Diese Situation war für mich immer ein zentrales Trauma meiner – erinnerbaren – Kindheit, das ich in verschiedensten Settings schon öfters bearbeitet hatte, so dass ich nicht erwartete, dort noch viel festgehaltene Energie vorzufinden. Ein Trugschluss, denn es zeigte sich, dass dort immer noch eine Menge Angst und Schmerz gebunden war. Da ich Schwierigkeiten hatte, mich auf die Bewegungen der Finger vor meinen Augen und gleichzeitig auf die Bilder der traumatischen Situation zu konzentrieren, tippte die Therapeutin wechselseitig auf mein linkes und rechtes Knie, was den gleichen gehirnstimulierenden Effekt hat wie die Augenbewegungen. In der nächsten halben Stunde kam Schicht um Schicht von Angst, Schmerz und Tränen an die Oberfläche, anfangs noch sehr stockend und mit Widerstand, dann zunehmend leichter. Am Ende öffnete sich in mir ein angenehm weiter heller Raum.

Auch in der nächsten Sitzung wählten wir diese Kindheitserfahrung als Einstiegsszenario. Jetzt empfand ich die Situation viel weniger bedrohlich, die Tränen liefen sanfter, ich bekam in der Bildsequenz einen stabileren und gleichzeitig entspannteren Stand. Schließlich konnte ich meinem Vater ohne Angst sagen, dass es mir leid tut, dass ich ihn bei seinem Mittagsschlaf gestört habe, und dass sein bedrohliches Verhalten mir Angst macht. In einer weiteren Klopfsequenz öffnete sich der Raum noch weiter und ich konnte ihm sagen, dass ich ihn liebe. Mein Vater war darüber so erstaunt, dass er mich sprachlos anstarrte. Dann war befreit, was sich im Moment verabschieden wollte. Ich konnte die Situation einfach gehen lassen und ließ mich tiefer fallen.

Abb: © aquapix - Fotolia.com

Eine Ebene tiefer

Dabei landete ich in einer Situation direkt nach meiner Geburt, als man mich auf einem Edelstahltisch einfach vergessen hatte. Ich lag da voller Panik, total orientierungslos und sagte mir: Ich will nichts mehr fühlen, ich will ein Eisblock sein (in der Charakteristik ähnlich der Situation des kleines Kindes, das seinem Vater wie gelähmt, im Schock und abgeschnitten von allen Gefühlen gegenübersteht). Schicht für Schicht von Angst, Widerstand und Schmerz kamen nun an die Oberfläche, anfangs ziemlich unangenehm und quälend anstrengend, weil da viel Widerstand und Abwehr war, doch dann konnte ich den Gefühlen immer leichter Raum geben. Ich spürte, dass dabei Verkrampfungen und Verspannungen in meinem Körper verstärkt wurden, die irgendwann anfingen zu vibrieren und sich dann langsam auf- und aus meinem Körper herauslösten. Dabei bemerkte ich immer wieder Schichten, die sich dem Auflösen der Spannung besonders stark widersetzten. Dabei entstanden Gedanken, dass ich gar nicht will, dass es mir gutgeht. Ich bemerkte eine regelrechte Angst vor Freude und Glück, weil Leiden auf einer bestimmten Ebene meine Identität war. Wenn ich schon nicht in meiner Kraft und meinem vollen Potenzial bin, dann bin ich wenigstens in meinem Leiden etwas Besonderes. Lieber der König der Leidenden, bei dem nichts wirklich hilft, so viel er auch für seine Heilung tut, als unbedeutend und glücklich – einfach, weil sich dieser Persönlichkeitsanteil entspanntes Glücklichsein gar nicht vorstellen kann. Das zu erkennen und zuzulassen war erstmal ein Hammer, den ich verdauen musste. Auch die nächsten Sitzungen begannen immer wieder mit der schon bekannten Ausgangssituation, bei der aber sehr schnell das Gefühl von Liebe für meinen Vater und des eigenen Richtigseins auftauchte, so dass ich diese Kulisse schnell hinter mir lassen konnte. Als nächsttiefere Ebene zeigte sich die Geburt, deren traumatische Inhalte ich aber in den verbliebenen Sitzungen nur ansatzweise auflösen konnte.

Mein Fazit nach zehn EMDR-"Tauchgängen": Es war erstaunlich, wie leicht ich an meine verdrängten Inhalte herankam. Geblieben ist vor allem eine entspanntere Beziehung zu meinem inneren Vater. Wenn ich mir jetzt das Bild meines Vaters vor Augen hole, spüre ich viel mehr Nähe und Liebe, eine Menge Trennendes und viel Abwehr haben sich verabschiedet.

Jörg Engelsing

Dr. Christina Müller – Heilung und Ermächtigung im Herzraum

Die Heilung mit der Herzenergie ist die wirksamste und die, derer wir wirklich bedürfen. Ich bin Schamanin, Medium, Lehrerin der neuen Energie und Physikerin. Mein Credo ist: Die neue Zeit braucht Menschen, die in ihrer Kraft sind und die Macht über sich selbst zu sich genommen haben. Das haben wir von der Quelle unseres Seins als Geburtsrecht zugesichert bekommen. Im Mittelpunkt meiner Arbeit mit Menschen steht die Erweckung der inneren Herzflamme und die Belebung – nicht nur der Magie des Herzraumes, sondern des gesamten inneren Lebensbaumes – zur Klärung, Heilung und Energetisierung von Schöpfungsfeldern wie Beruf, Partnerschaft und künstlerische, spirituelle oder wissenschaftliche Talente. Hilfreiche Werkzeuge hierbei sind die Gabe meiner Hellsichtigkeit, der Kontakt zu Lichtwesen und hilfreichen Spirits der Erde sowie zu Ihrem Herzen. Diese machtvolle Unterstützung und meine langjährige Erfahrung erlaubt es an der Erlösung von Missbrauchsthemen und inkarnationsübergreifenden Opfer-Täter-Verstrickungen zu arbeiten. Auch die Balance des männlichen und weiblichen, die Befreiung des inneren Mannes und der inneren Frau, die Heilung des inneren Kindes als Voraussetzung für glückliche Partnerschaften sind ein Schwerpunkt. Ich biete Einzelsitzungen und Gruppenworkshops an und halte regelmäßig im Freien schamanische Zeremonien bei den „Global Stones“ oder in der Salzgrotte Steglitz ab. Neulich klagte eine Klientin, dass ihre Männerbekanntschaften nie in eine dauerhafte Partnerschaft münden, trotzdem sie eine liebesfähige attraktive Frau ist. Es stellte sich heraus, dass ihre innere Frau durch die Wertvorstellungen des Vaters unbewusst blockiert und der Platz des Partners von der Seele des ungeborenen Bruders besetzt war. Wir konnten sie erfolgreich befreien. Ein wundervolles Feld ist auch, zum Beispiel bei frisch pensionierten Klienten, nach der Sehnsucht der Seele zu spüren, was sie jetzt leben will. Für junge Menschen können wir gemeinsam erforschen was die Seele in dieser Zeit auf die Erde bringen will.

Kontakt:

Tel.: 0171 - 699 84 91
anmeldung@creationxp.de
www.creationxp.de

Spirituelle Schattenarbeit 2015

Vor dem Erwachen, nach dem Erwachen, im Erwachten-Sein

Der einjährige Kursus, ge-leitet von **Marianda** bietet Dir die einmalige Chance mit gleichgesinnten Forschern in einer kleinen Gruppe, unter Begleitung sehr erfahrener Coaches individuell und sehr persönlich spirituelle Schattenarbeit zu praktizieren.

Damit dauerhaft seelischer Frieden und Freiheit in dir und von dir gelebt werden können, tauchen unerwartet immer wieder unbekannte Schattenanteile in dir auf, die dein „ewiges Licht“ verdunkeln und überschatten. Dieses gilt es anzuerkennen, anzunehmen, zu erforschen und zu erleben.

Schattenanteile können sowohl Positives als auch Negatives verbergen. In jedem Falle sind sie zur Zeit des halb-bewussten, unklaren Auftauchens ein Hinweis, sich ihnen zuzuwenden, damit sie ins Licht des **Bewusstseins** gehoben werden können. Das ist der Pfad des lebendigen Menschen. Dieses Auftauchen des Schattens gilt es bedingungslos anzunehmen. Denn obwohl der Schatten, alles was ich nicht von mir weiß, ablehne oder heimlich begehre, von den meisten Menschen gefürchtet und keineswegs freudig begrüßt wird, ist er dein dauerhaftes Tor zu Wachheit, Glück und Erfüllung im Hier und Jetzt. Weder Geld, Erfolg, Sicherheit

oder Kontrolle können dir auf Dauer inneren Frieden, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Freiheit und Zuversicht gewähren.

Es wird mit den Methoden von geleiteter Meditation, tiefen-psychologischer Traumarbeit, the Work und der hellsichtigen Präsenz der sehr erfahrenen spirituellen Lehrerin und Jungianischen Psychotherapeutin Marianda geforscht und erlebt. Marianda ist die Autorin des Buches:
Der Diamantkörper. Der Pfad des Lebendigen.

Themen und Termine

Spirituelle Schattenarbeit 1
Erwartungen, 6. und 7. Februar

Spirituelle Schattenarbeit 2
Vorstellungen, Ideale, 17. und 18. April

Spirituelle Schattenarbeit 3
Realität,Fantasie, 12. und 13. Juni

Spirituelle Schattenarbeit 4
Über-Ich, Super-Ego, 2. und 3. Oktober

Spirituelle Schattenarbeit 5
Ängste, Zweifel, 28. und 29. November

Marianda und Team
www.marianda.de

Anmeldung: Heike-Krups-Tischer
Tel.: 030 - 77 20 68 39

Einladung zum Loslassen

Wassertherapie auf dem Trockenen:
Tiefenentspannung auf einer revolutionären Schwingliege

von Ingomar Schwelz

Der Münchner Heilpraktiker Matthias Kühl hat die manuelle Körperarbeit mit einer drehbaren und schwingenden Liege revolutioniert. Dem gelernten Möbelbauer ist es jetzt gelungen, die therapeutischen Vorteile einer Behandlung im Wasser auf eine weltweit einmalige stationäre Behandlungsbank zu übertragen.

In der neuen Dimension von Wellness kann der Körper auf eine völlig neue Art bewegt werden – es ist eine Einladung zum völligen Loslassen. Der Behandler ruft dabei mit seinen Händen aufgrund der horizontal um 360 Grad drehbaren und vertikal schwingenden Liegefläche eine bislang nicht gekannte, fein abgestimmte Bewegungsstimulation im Körper hervor.

Für den Klienten ist es eine aufregende Reise zurück zu seinem Ursprung. Er fühlt sich wieder wie ein Embryo geborgen im Mutterschoß, umgeben von pulsierenden, rhythmischen Bewegungen. Völlig losgelöst schwebt er im freien Raum.

Kurz verliert er jede Orientierung – dann ein Gefühl, als ob sanfte Meereswellen ihn tragen und wiegen. Er dreht sich völlig losgelassen im Kreis und taucht schließlich in einen Ort tiefster Entspannung ein.

„Hier lernt auch der Verkrampfteste in kürzester Zeit loszulassen", sagt die Ärztin Daniela Kristen. Im TAO-Gesundheitszentrum in Stellshagen nahe Wismar unweit der mecklenburgischen Ostseeküste behandelt sie mit der neuen, sanften Entspannungsmethode vom Alltagsstress ausgebrannte Menschen.

Paradiesisches Wohlgefühl

Der Strom der Erschöpften werde jeden Tag größer, berichtet die Schweizer Ärztin. Und: „Viele halten sich gerade noch so zusammen." Sie kommen aus den großen Städten wie Berlin und Hamburg, um aus dem stressigen Hamsterrad heraus- und wieder in das paradiesische Wohlgefühl der Einheit von Körper, Geist und Seele hineinzukommen.

Auf der Schwingliege vermittelt die ganzheitlich orientierte Ärztin ihren Klienten das Empfinden, die Kontrolle über sich zu verlieren. Es ist ein Gefühl des Schwebens im Kreis, dann geschieht ein Loslassen und Eintauchen in ein noch nie so intensiv gespürtes Gefühl der Tiefenentspannung.

Mit dem mechanischen Kompressionsdruck ihrer Hände und unter Mithilfe der Rückfederung der Schwing-Bank regt die Therapeutin die Zirkulation von Körperflüssigkeiten stark an, wodurch der Austausch von Nährstoffen erhöht und der Abtransport von Schadstoffen verbessert wird. Stauungen in den Geweben lösen sich auf und auch die Flüssigkeitsbewegung in den Gelenken wird angeregt.

„Entspannung ist erlernbar"

Über das feine Schaukeln wird der Körper des Klienten aufgeschüttelt wie ein Cocktail, ein Selbstheilungsprozess kann automatisch einsetzen. Die Natur zeigt es auf: Ein frei fließender Strom ist lebendig, während stehendes Gewässer modert. Die auf den ganzen Körper bis in die feinsten Gewebe hinein wirkenden Vibrationen der Massage sollen den Flüssigkeitsaustausch und die Beweglichkeit sämtlicher Gewebe verbessern.

„Wir tragen alle die genetische Infor-

Fortsetzung auf S. 34 >>>

Infos zur **Wavemotion-Liege** bei claptzu unter Tel: 04731-87140 oder info@claptzu.de **www.claptzu.de**

Oder bei: TAO Gesundheitszentrum, **Tel.: 038825-44200** oder Gesundheit@gutshaus-stellshagen.de **www.gutshaus-stellshagen.de**

Kontakt zum Autor: i.schwelz@web.de

www.claptzu.de

Fühlen heißt von innen heilen

Gefühlsschule mit Martin Rubeau 2015

Gefühle geben unserem Leben Farbe, Geschmack, Richtung und Tiefe. Sie haben eine zentrale Funktion für unser Leben, die weit über das hinausgeht, was wir als „Bauchgefühl" bezeichnen. Gefühle geben uns Orientierung, wenn unsere Gedanken widersprüchlich sind und uns verwirren. Und vor allem: Gefühle lassen uns mit anderen in Resonanz treten und schaffen Lebensfreude. Nun wird niemand von sich sagen, dass er oder sie gar nichts fühlt. Doch bei genauerem Hinsehen haben die meisten Schwierigkeiten in unserem Leben damit zu tun, dass wir nicht oder nur wenig fühlen. Deshalb gibt es die „Gefühlsschule".

Wir haben das Fühlen verlernt

Geboren wurden wir mit der voll ausgebildeten Fähigkeit zu fühlen. Weil die meisten von uns nicht ausreichend geliebt wurden, haben wir uns jedoch zurückgezogen und unsere Gefühle abgespalten. Dieser früher sinnvolle Schutzmechanismus hat sich verfestigt und steht uns heute im Weg: wir sind als Kämpfer unterwegs, haben Bindungsängste, sind depressiv, tun uns schwer mit Kontakt, halten uns mit Scheinbefriedigungen über Wasser, vermissen Intimität etc. Diese Zusammenhänge sehen und verstehen wir. Wie kommt es aber, dass wir uns wider besseres Wissen immer wieder so verhalten, wie es uns nicht gut tut? Weil etwas verstehen nicht bedeutet, dass wir es auch fühlen können. Nur wenn wir etwas in der Tiefe unseres Seins fühlen, können Bewegung und Veränderung stattfinden.

Gemeinsam fühlt sich's leichter

Die Gefühlsschule ist zunächst eine „Wahrnehmungsschule": Gefühle, Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen wahrnehmen, ohne sie zu beurteilen. Wie erlebe ich mich selbst und in Beziehung? Wir üben miteinander, unsere Gefühle zu spüren und auszudrücken. Und wir zeigen uns auch, wenn wir gar nichts oder fast nichts fühlen. Was uns anfangs vielleicht schwer fällt und hölzern wirkt, wird in einer liebevollen Umgebung immer leichter. Hildegard von Bingen sagt es so: „Solange wir nicht zulassen, dass unsere Mitmenschen an unserem Innersten teilhaben, gibt es keine Geborgenheit."

Atmen, Tanzen und Bewegung sind Begleiter auf dieser Entdeckungsreise. Die Gruppe ist ein Schutzraum, in dem wir uns ausprobieren und erfahren, dass wir nicht alleine sind.

Ein weiterer Schritt zur Heilung liegt darin, abgespaltene Gefühle wie Einsamkeit, Verlassenheit, Wut, aber auch Gefühle wie Sinnlichkeit und Großartigkeit etc. neu zu entdecken und anzunehmen. Dabei werden die Strategien sichtbar, mit denen wir versuchen, unsere Begrenzungen und Schattenseiten zu verstecken: Zynismus, Depression, innere Emigration, Selbstmitleid, Entscheidungsunfähigkeit, Süchte, Ambivalenz etc, Wie immer geht es darum, uns mit all dem liebevoll anzunehmen – auch dies geht im Rahmen einer Gruppe unendlich viel leichter als allein. Es kann sogar Spaß machen und es schafft tiefe Verbundenheit. Wenn wir uns auf diesen Prozess einlassen, werden wir immer weniger automatisch reagieren auf das, was das Leben uns präsentiert – sondern bewusst antworten. Wir werden (wieder) Kraft und Lust in uns spüren.

Gefühle sind innerer Reichtum

Ziel der Gruppe ist es, unser "Gefühlsrepertoire" zu entwickeln: Wir werden feinsinniger und gefühlsbetonter, wacher, intuitiver, unsere Begegnungen werden intensiver und nährender. Schritt für Schritt streifen wir die Opferrolle ab und übernehmen die Verantwortung für unser Leben: aus automatischen Reaktionen auszusteigen, kann eine beglückende Erfahrung sein! Je mehr wir unsere Gefühle fühlen und mit anderen in Resonanz treten können, umso mitfühlender werden wir. Umso mehr können wir uns selbst und andere lieben, uns entfalten und das Geschenk unseres Lebens annehmen und gestalten.

Martin Rubeau, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut, leitet seit mehr als 30 Jahren leidenschaftlich Gruppen und bietet Einzel- und Paartherapie an.

Ab Ende Januar gibt es in allen Gruppen der Gefühlsschule wieder freie Plätze. Individuelle Infotermine und Vorgespräche finden im Dezember statt.

Info & Kontakt: Martin P. Rubeau
Tel.: 030 - 832 031 88
Mail: info@martinrubeau.de
www.martinrubeau.de

Gefühlsschule 2015 - Angebote:

- Abendgruppen, wöchentlich Di/Mi/Do
- Wochenendgruppe
- offene Gruppe jeden Montag 20-22 Uhr
- mehrtägige Seminare im Frühjahr und Herbst 2015 in Finkenwerder Hof/Mecklenburg

Ort: Gefühlsschule
Welserstr. 5-7, SF 3. OG,
10777, Berlin-Schöneberg,
gleich beim Viktoria-Luise-Platz

Mehr Info unter www.martinrubeau.de

Gefühlsschule

Bildnachweise: Meer & Blüte
Katja Liedle, feng-shui-foto.de

mation über unsere Urheimat, das Wasser, in uns. Daher wirkt Bewegung, die an die Leichtigkeit im Wasser erinnert, entspannend", sagt Matthias Kühl, der Entwickler der innovativen Liege. Für ihn ist die neue Massageform eine Art „Weichteilhypnose", die die Fähigkeit schult, loslassen zu können.

„Entspannung ist erlernbar", bringt es Kühl auf den Punkt. Um emotional und mental zu entkrampfen, sei es eine hilfreiche Möglichkeit, auf der primären Ebene des Körpers anzufangen: „Ist der Körper entspannt, fällt es leichter, den ‚Rest' zu entspannen, sich freier zu fühlen und klarer denken zu können." Wichtig neben präventiven Gesundheitsmaßnahmen wie Sport und gesunder Ernährung sei es, sich selbst die Erlaubnis zu geben, ohne große Eigenaktivität „Gutes an sich" tun zu lassen.

Wie bei einem Baby in der Wiege löst das sanfte Schaukeln eine motorische Entspannung aus. Es reguliert das Vegetativum und die dazugehörigen Nerven- und Organsysteme. Und es reduziert häufiges nächtliches Aufwachen.

Viele im Alltag belastete Menschen leiden bereits im Ruhezustand unter einem erhöhten Muskeltonus. „Es ist so", sagt die erfahrene Münchner Osteopathin Bärbel Siebold, „als ob sie schon im Leerlauf das Gaspedal ihres Autos halb durchtreten und den Motor aufheulen lassen. Sie verbrauchen unnötig viel Lebensenergie – Spannungsschmerzen und damit einhergehende Beschwerden sind oft die unausweichliche Folge des dauerhaft erhöhten Muskeltonus."

Friedvoller Zustand des Seins

Die Therapeutin kann den Patienten über die drei-dimensionale Behandlung außergewöhnlich schnell in eine Entschleunigung führen und ihm helfen, den Fuß vom Gaspedal zu nehmen. Ein Hauch von Magie liegt in der Luft, wenn sie sich tief in die einzelnen Körperpartien „hineinschwingt" und den Patienten in einen friedvollen Zustand des Seins führt, bei dem das Denken ausgeschaltet ist. 50 bis 70 oszillatorische Schwingungen pro Minute sind offensichtlich ideal, um den Patienten vom hohen Stresslevel herunterzuholen und in einen meditativen Zustand zu versetzen.

Im Bereich des Stressmanagements hat die neue Schaukelmassage, die die Schwerkraft aufheben kann, inzwischen jedenfalls bereits für Begeisterung gesorgt. "Zehn Minuten auf der Schwingliege waren für mich wie 30 Minuten Meditation", sagt beispielsweise der bekannte Trainer für Entspannungstechniken Harald Schenk. Die körperliche Losgelöstheit auf der Massagebank könne die Menschen mental öffnen und dadurch auch wieder „die Kreativität aktivieren".

Auf der Schwing-Liege ist eine bislang nicht gekannte sanfte Körperarbeit möglich, die für den Anwender zudem extrem kräfteschonend ist. Die sanften Dreh- und Schwingimpulse führen innerhalb kürzester Zeit nicht nur zu freudvollen Gefühlen und einer inneren Losgelöstheit – zugleich wirken sie auch mobilisierend und vitalisierend.

Von chronischen Muskelschmerzen über Burnout bis hin zu Schlafstörungen, Parkinson und Herz-Kreislauf-Problemen reicht die Palette der Krankheitsbilder, bei denen überraschend positive therapeutische Erfolge zu verzeichnen sind.

Behutsame Gelenkmobilisation

Die passive Bewegungsschulung über die leicht wiegenden Bewegungen, das Schaukeln und die Dehnungen des Gewebes und der Gelenke erinnern den Körper zudem an seine freie Beweglichkeit und lösen Spannungen in den Gelenken. „Der Körper wird als weich und uneingeschränkt erlebt, was im Nervensystem gespeichert wird und sich im Alltag als Lebenslust und Vitalität äußert", beschreibt die Ärztin Daniela Kristen die behutsame Gelenkmobilisation.

Die vom Therapeuten gesetzten Reize führen auch dazu, dass beispielsweise bei Verletzungen die Gewebereparatur optimiert wird. Muskeln, Sehnen, Gelenkflächen und Haut heilen durch die intensive passive Bewegungsstimulation besser. Die Schwingungsanregung kann die Gelenksteifigkeit vermindern und vor allem auch chronische Schmerzen lindern.

Bereits Klassiker sind die Fälle von Patienten, die täglich Stunden vor dem Computer verbringen, unter Dauerschmerzen im Schulter-Arm-Bereich leiden und oft vom Arzt die lapidare Diagnose „Schulter-Arm-Syndrom" bekommen. Wenn hier der Therapeut fließend an die betroffenen Strukturen geht, kann der Patient auf der Liege leichter loslassen und der Schmerz verschwindet meist innerhalb weniger Minuten.

„Die Wassertherapie auf dem Trockenen", meint Erfinder Matthias Kühl, „verbessert letztendlich die Selbstwahrnehmung, verstärkt im Alltag ein wohliges Körpergefühl und schafft ein Bewusstsein für eine gesunde Balance von Anspannung und Entspannung."

Kleists

Der Heinrich-von-Kleist-Park in Schöneberg ist ein Ort mit einer für Berlin wie für ganz Deutschland bedeutsamen Historie – immer wieder nahmen von diesem Ort aus kraftvolle gestalterische Impulse ihren Anfang. Ideal für ein Universal-Gardening-Erdheilungsprojekt.

von Lothar Gütter

Kleists Erbe – der vergessene Park

"Welch ein unsägliches Glück mag in dem Bewusstsein liegen, seine Bestimmung ganz nach dem Willen der Natur zu erfüllen", äußerte sich Heinrich von Kleist, der große Dichter und Grenzgänger des Geistes, bevor er sich gemeinsam und in Absprache mit seiner Vertrauten Henriette Vogel am Großen Wannsee das Leben nahm. Henriette bat um eine gemeinsame Bestattung in der "sicheren Burg der Erde". Das gemeinsame Grab ist heute in einem Gebüsch im Kleistpark zu besichtigen, damals weit vor den Toren Berlins, denn für Selbstmörder gab es keinen Platz auf dem Friedhof.

Zum hundersten Todestag Kleists am 21. November 1911 wurde der Heinrich-von-Kleist-Park vor dem neu erbauten preußischen Kammergericht feierlich eröffnet. Fast hat es den Anschein, als ob sich die Stadt vor dem berühmt gewordenen verlorenen Sohn verbeugen und ihn heimholen wollte.

vergessener Park

Vortrag und Workshop am 13.12.2014
von 17 bis 20 Uhr im Berliner Bücherhimmel,
Motzstraße 57, 10777 Berlin (Spendenbasis)

Anm.: www.berliner-buecherhimmel.de
Infos unter **Tel.: 030-219 126 95**
www.nachhaltig-sein.net

Der Kleistpark – Fragmente einer Sprache der Stadt

Heute begegnet uns Kleists Friedenshof in einem seltsamen Dämmerzustand. Trotz seines imposanten architektonischen Inventars mit den Königskolonnaden am Eingang und der großzügigen kreisrunden Innenfläche vor der historischen Fassade des Kammergerichts wirkt das Ensemble leblos und und sein Zustand lieblos. Ein großer Schatten liegt auf dem Gelände. Viele Berliner kennen diesen Park am U-Bahnhof Kleistpark überhaupt nicht. Ein Blick zurück in die Geschichte kann uns einen gestalterischen Weg in die Zukunft weisen.

Der Hellweg

Es gibt einen uralten, 3000 Kilometer langen Handelsweg quer durch Europa, der von Nowgorod bis nach Brügge führte. Der Hellweg hatte mit drei Metern etwa die Breite einer Lanze und wurde von der ansässigen Bevölkerung im Frondienst funktionsfähig gehalten. An diesem Handelsweg wurden im 13. Jahrhundert das Straßendorf Schöneberg und die Stadt Berlin gegründet – entlang der heutigen Hauptstraße und Potsdamer Straße. Der Hellweg führte am heutigen Kleistpark vorbei.

Die Ahnen Berlins: Semnonen, Slawen und deutsche Ostsiedler

An den sacht ansteigenden Hängen des Urstromtales mit seinen Moorböden boten sich gute Möglichkeiten der landwirtschaftlichen Besiedlung. Im Zuge der indoeuropäischen Völkerwanderung ließen sich zunächst Semnonen mit ihren heiligen Hainen im Berliner Raum nieder. Die Semnonen zogen nach Süden weiter, und im 7. Jahrhundert wanderten aus dem Osten slawische Stämme ein. Im 10. Jahrhundert wurden auf dem ehemals slawischen Territorium christliche Kolonisatoren angesiedelt und die Mark Brandenburg gegründet. Unter den Markgrafen wurde Berlin zur Residenzstadt und rückte immer näher an Schöneberg heran. Am heutigen Kleistpark war die Stadtgrenze.

Der Botanische Garten

Als das stark zerstörte Berlin nach dem Dreißigjährigen Krieg zu einer modernen Festung ausgebaut wurde, musste der oktogonal gestaltete kurfürstliche Küchengarten auf der heutigen Museumsinsel verlegt werden. Kurfürst Friedrich Wilhelm beauftragte 1679 seinen berühmten Botanicus und Astrologen Johann Sigismund Elßholtz, im Schöneberger Hopfengarten südwestlich der Stadt an der Straße nach Potsdam einen neuen und größeren Küchengarten anzulegen, aus dem sich dann der Botanische Garten entwickelte.

Im Zuge des rasanten Wachstums der Hauptstadt Berlin entschloss man sich 1902, den Botanischen Garten nach Dahlem zu verlegen und das frei werdende Areal mit dem preußischen Kammergericht sowie weiteren öffentlichen Gebäuden zu umbauen.

Der seit 1911 nach Kleist benannte Stadtpark erlebte daraufhin eine wechselvolle politische Geschichte. Während der Nazizeit tagte hier der Volksgerichtshof und verurteilte die Widerstandskämpfer um Stauffenberg. Als Architekt und NS-Opfer Georg Pniower 1945 von den Alliierten mit der Neugestaltung des Parks beauftragt wurde, musste er zunächst fünfzig Leichen bergen lassen. Kleists Park diente der Bevölkerung als Friedhof für Gefallene. In der Nachkriegszeit wurde von hier durch den Alliierten Kontrollrat Deutschland regiert und der Park blieb 45 Jahre bis zur Wiedervereinigung der Bevölkerung verschlossen.

Friedenshof

Die kleine Engelskulptur „Genius des Geistes" im Zentrum der Parkanlage schließt den Kreis der bewegten Geschichte des Parks, erinnert an Heinrichs und Henriettes Erbe und fordert uns mit seiner erhobenen Fackel auf, den humanen Geist des geschundenen Geländes am uralten Hellweg neu zu beleben. Als Akupunkturpunkt zur Heilung der Erde könnte ein oktogonaler Kräutergarten im kreisrunden Zentrum des Kleistparks als Friedenshof einen bedeutsamen Beitrag zu einer nachhaltigen Stadtkultur leisten.

Die benachbarte Kita am Kleistpark, die Sophie-Scholl-Schule und die Universität der Künste bieten sich neben weiteren lokalen Akteuren als mögliche Kooperationspartner für ein generationenübergreifendes Projekt im ehemaligen Botanischen Garten an.

Abb: Alle Fotos: Annika Vogt

nachhaltig-sein.net

Schüler und Guru – eine Liebes-Beziehung

Der Begriff „Guru" bedeutet im Sanskrit schlichtweg Lehrer. In Indien beispielsweise werden Gurus sehr geschätzt. Denn ein guter Lehrer ist ein Segen! Ich möchte nicht wissen, wie es mir heute ginge ohne meine weise und liebevolle spirituelle Lehrerin Heide-Maria. Seit acht Jahren lehrt sie mich, mehr Akzeptanz und Liebe zu leben und meinen Verstand zu meistern. 2011 wurde sie mein Guru. In diesem Jahr hat sie mich eingeweiht und als ihre Schülerin angenommen.

von Ashakura

Ich hatte eine sehr kritische Haltung Gurus gegenüber, da mich ein früherer Lehrer sexuell missbraucht und ausgenutzt hat. So erging es vielen Anhängern von spirituellen Lehrern – daher hat die Bezeichnung *Guru* im Westen einen negativen Beigeschmack. Bei einem Bewusstseinstraining erkannte ich Heide-Maria in einem Moment der Öffnung als erleuchtete Gegenwart. Ihr Strahlen erfüllte den gesamten Raum, und ich wusste sofort, dass ich ihre Schülerin werden wollte. Ich wunderte mich zuerst, dass sie nicht wie andere Erleuchtete um möglichst viele Schüler bemüht war, die sie umschwärmten. Doch ich beobachtete, wie sie individuell mit Menschen arbeitete, die sie mit ihrer Liebe berührte. In kürzester Zeit transformierte sie das Leben ihrer Studenten in erstaunlicher Weise. So wie meines.

Dem Ego auf die Schliche kommen

Früher hatte ich viele Sorgen. Hin und wieder litt ich an Depressionen und der Alltag erschien mir wie eine unerträgliche Last. Meine Lehrerin hat mich gelehrt, das Tun entspannt zu genießen. Schicht um Schicht wurden meine Widerstände aus dem Weg geräumt. Das spiegelte sich auch in der Außenwelt wider. Hindernisse lösten sich auf und machten immer mehr Platz für Liebe und Freude. Dank Heide-Marias Schulung hat sich mein Leben zu einem magischen Abenteuer entwickelt. Täglich gibt es etwas Neues zu entdecken und zu lernen. Heide-Maria hat Spaß daran, Lektionen zu verstecken. Einmal prüfte sie zum Beispiel meine Achtsamkeit, indem sie einen Spruch an die kleine Tafel in ihrer Küche schrieb, wo sie sonst nur ihre Einkäufe notiert. „Das Ego benutzen versus besitzen", stand wochenlang angeschrieben, zwischen *Kartoffeln* und *Badreiniger*. Mein Ego hatte sich in dieser Zeit etwas aufgebläht, und sie wollte mich durch den dezenten Hinweis darauf aufmerksam machen. Geduldig wartete sie, ob ich ihren Wink entdecken würde. Im anschließenden Gespräch half sie mir, die Antworten selber zu finden. Nämlich, dass ein Ego hilfreich sein kann, wenn man es dafür benutzt, etwas absichtsvoll und mit Gefühl zu kreieren – anstatt sich unbewusst vom Ego in seinem Handeln steuern zu lassen. Als Resultat handelt man dann nicht egomotiviert, sondern vom Herzen her. Zunehmend lerne ich, mein Ego immer besser selbst zu erkennen.

Unabhängiger durch die Guru-Beziehung

Bin ich entmündigt oder abhängig, wenn ich dem Rat meiner Lehrerin folge? Im Gegenteil. Denn sie lehrt mich durch ihre Methode Body-Enlightenment, meinen Körper als spirituellen Führer zu nutzen (SEIN 4/2012). Ich spüre immer mehr die Signale in meinem Inneren, die mir zeigen, welche Entscheidungen für mich die richtigen sind, so dass ich unabhängiger werde. Mittlerweile habe ich aber auch oft erfahren, dass es für mein Leben das Beste ist, wenn ich ihrem Rat folge. Anfangs hatte ich oft Widerstände, wenn sie mir empfahl, etwas zu tun, zum Beispiel eine bestimmte Meditation oder Bewusstseinstechnik zu praktizieren. Keine Zeit, kein Geld waren die üblichen Argumente. „Da finde ich bestimmt selbst eine Lösung", erzählte die Stimme des Egos in meinem Kopf. Erst im Nachhinein habe ich erkannt, wie unglaublich wertvoll ihre Empfehlungen jeweils waren und wie sehr ich das für meine Weiterentwicklung gerade brauchte. Seit Heide-Maria mein Guru ist, hat sich meine Lebensqualität erheblich verbessert: Ich habe mehr Vertrauen in meine spirituelle Führung und in den Lauf des Lebens.

Abb: © Kadmy - Fotolia.com

Ich verstehe, dass alles einen Sinn hat, und ich aus allem etwas lernen kann. Selbst wenn ich mal Schmerzen habe oder erschöpft bin, leide ich nicht mehr. Tätigkeiten, die ich überhaupt nicht mochte, wie Aufräumen oder Abwaschen, gehen mir heute leicht von der Hand, weil ich sie ohne Widerstand tue. Selbst anspruchsvollere Aufgaben machen mir inzwischen Freude. Früher hatte ich vor jedem Kurs, den ich leitete, Panik. Heute bin ich selbst vor einem Seminarwochenende recht gelassen, weil meine Aufmerksamkeit mehr und mehr im gegenwärtigen Moment bleibt. Da ist kein Platz für sorgenvolle Gedanken. Ich hätte mir nie träumen lassen, wie positiv sich mein Lebensgefühl einmal entwickeln könnte. Insgesamt bin ich viel glücklicher als früher. Wenn in meinem Leben ein Problem auftritt und ich mit meiner Lehrerin darüber spreche, stellt sich die Lösung in meinem Alltag auf magische Weise ein. Es ist, als würde allein durch Heide-Marias liebevolle Anteilnahme das göttliche Licht in die dunklen Bereiche des Lebens gerichtet , die sich daraufhin wie von selbst transformieren. Manchmal konnte ich beobachten, wie Heide-Maria ohne ihr Zutun genau die Themen in anderen hochbringt, die einer Veränderung bedürfen – einfach nur durch ihre Gegenwart. Gelegentlich erzeugt sie deshalb Widerstand bei Menschen, die unbewusst Angst vor Veränderung haben. Während ich anfangs der Meinung war, dass sie diesen Leuten ihren Prozess deutlich machen sollte, zieht sie sich lieber von Widerständen zurück. Sie erklärte mir dazu: „Ich genieße es nicht, mit Menschen zu arbeiten, die so große Widerstände haben.“ Und das entspricht ihrer Lehre und Lebenseinstellung, sich für die Leichtigkeit zu entscheiden und der Richtung zu folgen, in die das Leben möglichst widerstandslos fließt. Inzwischen verstehe ich sie besser.

Vertrauen schaffen statt Machtspiele spielen

Ich frage mich manchmal, wie Leute sich zutrauen, den spirituellen Weg ohne einen Lehrer zu gehen. Wie oft wäre ich schon irgendeiner Idee hinterher gerannt, direkt hinein in eine Sackgasse, wenn Heide-Maria mich nicht sanft auf die richtige Spur gelenkt hätte. Oder ich hätte einer Stimme in meinem Kopf geglaubt, die mir die schönsten Phantasien in bunten Farben ausgemalt hat. Selbst einfachere Dinge wie Autofahren oder eine Fremdsprache kann ich schließlich nicht lernen ohne einen Lehrer. Wie soll ich da allein die Tricks und Verführungen des Egos durchschauen? Vieles lerne ich durch Heide-Marias Vorbild. Sie geht so akzeptierend mit anderen Menschen um, wie ich es mir von mir selbst wünschen würde – selbst in schwierigen Situationen. Früher gab es eigentlich niemanden, dem ich voll vertraut habe. Ständig war ich auf der Hut vor der nächsten Enttäuschung. Kürzlich erzählte mir eine Freundin von einem buddhistischen Rinpoche. Bei einem Retreat stieß dieser plötzlich aus heiterem Himmel den Tisch um, der vor ihm stand. Dann schalt er seine Anhänger dafür, dass sie nicht wachsam genug waren, den Tisch rechtzeitig aufzufangen. Ich frage mich wirklich, wem solch ein autoritäres Auftreten dienen soll. Was hilft es den Schülern, wenn sie sich bloßgestellt und beschämt fühlen? Es ist ein Vorurteil, dass man alles tun muss, was der Guru sagt, bis hin zur Abhängigkeit oder gar zur finanziellen oder sexuellen Ausnutzung. Man muss sich dem Guru nicht kopflos hingeben, um zu lernen.

Ängste und Wunden heilen

Über gesunde Beziehungen und heilsame Kommunikation lernen wir im Leben wenig, selten von unseren Eltern, noch weniger in der Schule. Hier liegt eigentlich eine große Chance im spirituellen Bereich. Es ist ein Geschenk, wenn man einem Guru begegnet, der selbstlos lehrt und sich weder sexuell, materiell noch sonstwie bereichert. Noch nie hat mich meine Lehrerin verletzt, beschuldigt oder beschämt. Dadurch konnten viele Ängste und Wunden in mir heilen. Heute kann ich mich selbst, andere, die Vergangenheit und das, was gegenwärtig passiert, viel besser akzeptieren als früher. Auch meine Fehler und Schwächen. Durch das Zusammensein mit meinem Guru habe ich ein viel höheres Maß an Liebe erfahren, als ich es mir je hätte vorstellen können. Manchmal erlebe ich dieses Glücksgefühl schon, wenn ich nur auf dem Weg zu ihr bin. Ich wusste gar nicht, was Liebe für eine Qualität haben kann, leicht und ekstatisch und umfassend, vor Freude könnte ich dann die ganze Welt umarmen. Wenn ich Heide-Maria während einer Übung gegenübersitze und ihr eine Zeitlang in die Augen schaue, leuchten sie und der ganze Raum in goldenem Glanz. Wie sehr ich diese zeitlosen Momente von absoluter Stille genieße!

Die Wirkung ihrer Liebe überträgt sich auch auf meine Partnerschaft. Das ist das Allerschönste, was ich von meiner Lehrerin gelernt habe: dass ich meinen Partner noch freier und inniger lieben kann. Im Alltag gehen wir heute viel wertschätzender miteinander um als früher. Die Dramen haben aufgehört. Wenn ich meinen Mann beschuldigen möchte, frage ich mich oft: Wie würde Heide-Maria sich jetzt verhalten? Allein diese Frage verändert mein Bewusstsein. Es ist dann viel leichter, mich gegen die Trennung und für die Liebe zu entscheiden.

Eintauchen in die Liebe

Heide-Maria hat mir erklärt, wie ein spiritueller Lehrer die Liebe im Leben vermehren kann: Indem ich meinen Guru wertschätze, verehre oder liebe, kann ich ein viel größeres Maß an Liebe zulassen als in anderen Beziehungen. Denn idealerweise agiert der Lehrer nicht mehr aus dem Ego heraus, sondern selbstlos und zu meinem Besten. Bewusstseinsmäßig ist ein fortgeschrittener Lehrer daher sehr viel weiter entwickelt als Freunde oder Lebenspartner, die ebenso wie ich noch verstrickt sind in ihren Mustern. In der Guru-Schüler-Beziehung lässt sich Liebe jenseits von Bewertungen erleben. Erst seit ich das durch meine Lehrerin am eigenen Leibe erfahre, weiß ich, dass bedingungslose Liebe wirklich existiert. Indem ich die Liebe zu ihr immer mehr zulasse, kann ich ein Ausmaß an Liebe in mir erfahren, das ich zunehmend auch anderen und dem Göttlichen gegenüber fühlen und ausdrücken kann. Manchmal erfüllt mich die Begegnung mit ihr mit einer solchen Dankbarkeit, dass ich mich tief vor ihr verneigen möchte. Weder erwartet sie das, noch fördert sie irgendeine Geste der Demut oder Verehrung ihr gegenüber, sie lässt es nur still zu. In solchen Momenten fallen die Mauern meines Egos. Mein Herz wird dabei weich durchflutet von einer Woge von Liebesenergie, die durch Heide-Maria zu mir strömt. Alles Unwichtige, alle Ängste und Sorgen schmelzen dahin. Staunend berührt verweile ich in einem zeitlosen Strom von Glückseligkeit.

Ashakura
ist Heilpraktikerin und Body-Enlightenment-Praktikerin in Berlin-Tempelhof.

Dr. Heide-Maria Koubenec ist eine spirituelle Lehrerin, die 20 Jahre lang in Kalifornien gelehrt hat. Sie hat dort Body Enlightenment begründet. Heute bietet sie Bewusstseinstrainings und Body-Enlightenment-Ausbildungen in Deutschland an.

Infos und Kontakt
zu Ashakura über asha@body-enlightenment.de

Mehr über Dr. Heide-Maria Koubenec auf **www.body-enlightenment.de**

www.body-enlightenment.de

Trauma-Healing mit Theta-Healing

Theta-Healing ist ein Verfahren, mit dem sich Veränderungen in allen Lebensbereichen herbeiführen lassen. Eine ganzheitliche Heilung kann jedoch nur dann geschehen, wenn die traumatischen Erfahrungen eines Menschen aufgedeckt werden. Ich nenne das Verfahren, Theta-Healing fokussiert für die Heilung von Traumata einzusetzen, „Trauma-Healing" – eine effiziente Methode, durch die bereits viele Menschen den ersehnten „Durchbruch" ins Leben erfahren konnten.

von Barbara Kiesling

Ich kann es eigentlich selbst noch immer nicht fassen, wie einfach eine Heilung mit Trauma-Healing geschehen kann. Immerhin arbeite ich seit Jahrzehnten mit traumatisierten Menschen. Die eine oder andere Methode hat zwar durchaus auch zu positiven Ergebnissen geführt, aber der Durchbruch blieb dann meist doch aus. Aus diesem Grund habe ich am Anfang, als ich mit den Trauma-Healing-Sessions begann, meine Klienten noch Wochen nach einer Sitzung geradezu bedrängt: Ich wollte ihre Bestätigung, dass ihre Symptome tatsächlich verschwunden sind und es ihnen inzwischen richtig gut geht. Inzwischen tue ich das nicht mehr. Ich weiß jetzt, wie wirkungsvoll eine Trauma-Healing-Sitzung sein kann.

Was ist eigentlich ein Trauma?

Während man früher davon ausging, dass jemandem ein isoliertes Schockereignis zugestoßen sein musste, hat man heute den Traumabegriff erweitert. So wird inzwischen zum Beispiel der vergebliche Versuch eines kleinen Kindes, eine stabile Bindung zur – traumatisierten – Mutter herzustellen, ebenfalls als traumatisierend angesehen und als Bindungs-Trauma bezeichnet.

Das hat dazu geführt, dass wir dem entsprechenden Personenkreis sehr viel mehr Menschen zurechnen müssen. Die Betroffenen wissen es oft nicht einmal. Dennoch haben sie Situationen erlebt, die für sie so überwältigend waren, dass sie sie nicht hätten ertragen können. Sie wären daran gestorben. Da es dem Organismus stets ums Überleben geht, setzte ihre Psyche das dafür vorgesehene Notfallprogramm ein, das solche nicht aushaltbaren Realitäten aus dem Bewusstsein entfernt.

Ein Mensch, der unter einer spezifischen Symptomatik leidet, braucht aber gar nicht unmittelbar selbst traumatisiert worden zu sein, das heißt, ihm muss selbst gar nichts „Schlimmes" widerfahren sein. Es reicht, wenn seine Eltern oder Großeltern traumatische Erfahrungen gemacht haben. Es ist bekannt, dass sich beispielsweise unverarbeitete Kriegserlebnisse tief in den Seelen der Menschen vergraben haben. Der Psyche ihrer Kinder blieb dann nichts weiter übrig, als sich an die – durch die Traumata zersplitterte – elterliche Psyche anzupassen. Auf diese Weise werden lang zurückliegende traumatische Geschehnisse an die nachfolgenden Generationen weitergegeben. Inzwischen wird zudem auch die Weitergabe von seelischen Inhalten über das Erbgut angenommen.

Folgen einer Traumatisierung

Mit dem erwähnten Notfallprogramm wird das Bewusstsein frei gehalten von dem traumatischen Erleben. Dies geschieht, indem der Teil, der von den unerträglichen Gefühlen überschwemmt ist, abgespalten wird. Da in diesen abgespaltenen Anteilen nicht nur Gefühle der Angst, des Schmerzes, der Wut und der Trauer, sondern auch der Liebe gebunden sind, steht Letztere oft nicht mehr zur Verfügung. Auch nicht für die eigene Person. Unsere Selbstliebe aber ist die Grundlage für liebevolle Beziehungen mit anderen. Fehlt sie, so kann auch keine wirklich tiefe Liebesbeziehung zu einem Gegenüber etabliert werden.

Darüber hinaus muss von nun an sehr viel psychische Energie aufgebracht werden, um die abgespaltenen Teile in der Verbannung zu halten. Wenn sich die Energiereserven erschöpfen, bleibt für die alltäglichen Lebensaufgaben, insbesondere für die beruflichen Anforderungen, kaum mehr die erforderliche Kraft. Mit anderen Worten: Traumatisierte Menschen sind in jedem Lebensbereich beeinträchtigt. Das jeweilige Ausmaß wird von Kriterien wie Zeitpunkt (je früher, desto schwerwiegender), Dauer und Schwere der Traumatisierung sowie dem Vorhandensein von

Abb: © simonalvinge - Fotolia.com

Ressourcen (dazu gehören unter anderem die genetische Disposition, die emotionale Stabilität und die bereits erworbenen kognitiven Fähigkeiten) und von Schutzfaktoren (beispielsweise der Beistand zugewandter Großeltern, Erzieher oder Lehrer) bestimmt.

Symptome sind „Klopfzeichen"

Immer mehr Trauma-Experten kommen zu der Überzeugung, dass Traumata die Hauptursache für psychische und körperliche Erkrankungen sind. Wenn die traumatischen Abspaltungen nämlich sehr lange – gewissermaßen als stetiger Hintergrundstress – auf den Körper einwirken, können einzelne Systeme aus ihrer Balance geraten und ihre Selbststeuerungsfähigkeit verlieren.

Auch Persönlichkeitsstörungen wie zum Beispiel die sogenannte Borderline-Persönlichkeitsstörung, die heute als „bipolare Störung" bezeichnet wird, oder Essstörungen und Drogensucht sind typische Symptome, die sich auf ein Trauma zurückführen lassen. Deshalb plädiere ich in meinen Publikationen stets dafür, auf die schier unübersichtlich vielen psychiatrischen Diagnosen zu verzichten und für all diese Störungen die Bezeichnung „Posttraumatische Belastungsstörung" (PTBS) heranzuziehen.

Ein zugrundeliegendes Trauma wird inzwischen sogar bei den Demenz-Erkrankungen angenommen: Wenn im Alter die Kräfte schwinden, kann das labile psychische Gleichgewicht nicht weiterhin aufrechterhalten werden. Dann kommen all die Verwirrtheitszustände zum Vorschein, die bisher mehr oder weniger erfolgreich im Verborgenen gehalten werden konnten. Im Grunde genommen könnte man sämtliche Symptome als „Klopfzeichen" ansehen, die der Organismus aussendet, um darauf aufmerksam zu machen, dass die Psyche verletzt ist und der Heilung bedarf.

Wenn wir demzufolge sämtliche Symptome als Alarmzeichen für ein verborgenes Geschehen betrachten, dann sehen wir im Symptom nicht mehr das eigentliche Problem. Dann hören wir auch mit den Versuchen auf, Symptome einfach „wegzutherapieren". Wir versuchen vielmehr, die eigentliche Botschaft zu verstehen. Erst wenn diese verstanden ist, kann sich letztlich auch das Symptom auflösen. Es hat dann seine Aufgabe erfüllt.

Wie funktioniert Trauma-Healing?

Trauma-Healing unterscheidet sich vom Theta-Healing lediglich darin, dass ausdrücklich nach einem zugrundliegenden Trauma geforscht wird. Das geschieht in meinen Sitzungen mithilfe einer Figurenaufstellung. Manchmal reicht es aus, wenn die Figuren nur aufgestellt werden. Bereits dann werde ich oft intuitiv auf eine Spur geführt. Die Antworten auf mein behutsames Nachfragen bestätigen mir dann, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Zunächst kläre ich darüber auf, dass wir zu Beginn des sogenannten „Readings" durch das Trauma hindurchgehen werden. Oft erscheinen Sinnbilder, manchmal auch Abbildungen der einstigen traumatischen Realität. Das ist zunächst nicht sehr angenehm. Aber das ändert sich schlagartig, wenn die Heilung geschieht.

Sobald ich mein Gegenüber auf diesen Ablauf vorbereitet habe, nehme ich – genau wie beim Theta-Healing – eine meditative Haltung ein, wodurch die Frequenz meiner Gehirnwellen in den Theta-Bereich gelangt.

Wenn ich mich in diesem Zustand auf die traumatischen Erfahrungen fokussiere mit ausdrücklicher Zielsetzung der Heilung, bekomme ich Informationen darüber, welche Auswirkungen das Trauma für den betreffenden Menschen gehabt hat. Es ist, als sehe ich vor meinem geistigen Auge einen Film ablaufen, dessen jeweilige Bilder ich simultan mitteile.

Meiner Erfahrung nach ist hierbei ein umfangreiches psychologisches Wissen erforderlich, um all die Sinnbilder und intuitiven Impulse, die sich während des Readings zeigen, interpretieren und einordnen zu können. Es ist vergleichbar mit dem Auftauchen chinesischer Schriftzeichen: Man könnte sie in aller Ausführlichkeit beschreiben. Doch es hat eine andere Wirkung, wenn man deren Bedeutung kennt und diese vermitteln kann.

Furchtloser Begleiter

Eine weitere Voraussetzung ist meiner Ansicht nach die Beschäftigung des Theta-Heilers mit der eigenen Geschichte und den darin vorkommenden traumatischen Geschehnissen. Erst durch eine furchtlose Begleitung kann der Weg, der in längst vergangene Zeiten führt, auch beherzt gegangen werden. Jetzt sind wir zu zweit. Ich habe hierbei die Funktion eines versierten Höhlenforschers oder eines einheimischen Dschungelführers, dem man sich anvertraut, wenn die Furcht zu groß ist, sich allein durch gefahrvolles Gebiet vorzuwagen. Mein Gegenüber spürt, dass ich keine Angst habe und mutig auf alles, was da kommt, zugehe. Das macht es ihm möglich, ebenfalls Mut zu fassen und mir zu folgen.

Für Momente fühlen wir den Schmerz, der nun endlich auftauchen darf, und all die unerträglichen Gefühle, die in diesen tiefen Bereichen unverändert fortgelebt und auf Erlösung geharrt haben. Und so bewegen wir uns gemeinsam durch den gesamten Prozess. Hierbei betreten wir Bereiche, die bisher verschlossen waren, und erkennen die Zusammenhänge, die für die gegenwärtige Symptomatik maßgeblich sind.

Wir holen alle Teile, die sich zeigen, zurück und nehmen sie an als das, was sie sind: abgespaltene, verdrängte oder ausgeschlossene Teile der eigenen Seele. All die unerträglichen Gefühle, die zu der Person gehören, aber bisher nicht ertragen und deshalb nicht angenommen werden konnten, werden angesehen, gefühlt und integriert. Wenn das Entscheidende aufgedeckt und im Licht ist, wirkt es und es kann Heilung geschehen.

Wissende Felder

Obwohl vielen Menschen das Phänomen bereits aus den Familienaufstellungen bekannt ist, bleibt der für uns unergründliche Zugang zu einem wissenden Feld oder zum „Schöpfer von allem, was ist" noch immer höchst rätselhaft. Wir können nicht erklären, wie solche erstaunlichen Phänomene zustande kommen und wie es möglich sein kann, dass ich als Theta-Heilerin in der Lage bin, derart detaillierte Angaben über Personen und ihre Geschichte machen zu können, die im Nachhinein von den Klienten als zutreffend bestätigt werden. Wir können uns nur darauf verständigen: Es ist so!

Es spielt übrigens keine Rolle, wenn jemand nicht an die Wirkung des Verfahrens glauben kann. Der Glaube ist hier – anders als beim Placebo-Effekt – keine Voraussetzung. Theta-Healing wirkt nämlich nicht nur auch bei kleinen Kindern, sondern selbst bei Tieren. Es hat sogar bei einem „ungläubigen" Freund gewirkt, der während des Readings eingeschlafen ist und sich hinterher an nichts mehr erinnern konnte: Sein schmerzhaftes Symptom, unter dem er viele Wochen zuvor gelitten hatte, war drei Tage später verschwunden.

Barbara Kiesling
ist promovierte Psychologin, diplomierte Paarberaterin, bietet seit vielen Jahren in ihrer Online-Praxis Paarberatung an und leitet seit über zehn Jahren eine Aufstellungsgruppe. Darüber hinaus bietet sie auch Einzelsitzungen mit Figurenaufstellungen an. Seitdem sie die Ausbildung als Theta-Heilerin abgeschlossen hat, erscheint ihr die Kombination von Figurenaufstellung und Theta-Healing als eines der wirksamsten Verfahren. Sie ist Autorin von vier Fach-/Sachbüchern und zahlreicher Fachartikel – hauptsächlich zum Thema Beziehungen.

Kontakt unter
info@
figurenaufstellung.de

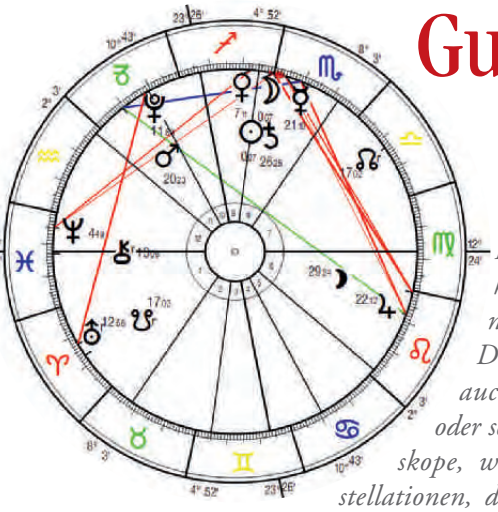
www.
figurenaufstellung.de

www.paar-beratung-
online.de

www.figurenaufstellung.de

Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch –

von Mona Riegger©



Neumond am 22.11.14, 13.32 Uhr, Berlin

Die Astrologie kennt weder gut noch schlecht. Daher gibt es auch keine guten oder schlechten Horoskope, wohl aber Konstellationen, die für das eine Vorhaben gut und für das andere schlecht sind. Wer im Einklang mit der jeweiligen Zeitqualität handelt, kann sich also manches erleichtern.

Überblick für den Monat Dezember

Unabhängig von astrologischen Gegebenheiten teilt sich der Monat Dezember seit je her in die Zeit vor Weihnachten und die Zeit „zwischen den Jahren". In diesem Jahr wird der Schnitt zwischen Vorweihnachtszeit und Jahresausklang noch eindrucksvoller. Am 23.12. wechselt nämlich Saturn – nach gut zwei Jahren im Skorpion – in den Schützen. Fast gleichzeitig, am 22.12., ändert sich zudem die Neumondphase. Was aber bleibt ist Uranus/Pluto! Am 15.12. wird das Quadrat zwischen den beiden ein sechstes Mal exakt...

Wie immer, wenn Saturn vor einem Zeichenwechsel steht, wird es hektisch. Vieles will und muss zum Abschluss gebracht werden, neue Projekte müssen warten. Dies schürt mitunter Ungeduld, aber auf längere Sicht besehen ist es gut, wenn der Startschuss für komplett Neues erst nach dem 23.12. fällt. Was unter einem Saturn begründet wurde, der kurze Zeit später das Zeichen wechselt, hält nämlich meist nicht lange oder muss wenig später eine größere (Struktur-)Veränderungen hinnehmen.

Wer zu jenen gehört, die Wichtiges bis zum Jahresende abschließen müssen, sollte die erste Dezemberwoche ausgiebig nutzen. Dann steht Mars noch im Steinbock und unterstützt diszipliniertes Dranbleiben eher als Mars im Wassermann (ab 5.12.). Zumindest sollte man sich unter Wassermann-Mars – zwischen Disziplin- und Pflichtprogramm – immer mal wieder kurze Auszeiten gönnen. Diese sind auch deshalb anzuraten, weil im Neumond-Horoskop (bis 22.12.) ein Fische-Aszendent, mit Neptun im Quadrat zum Neumond, den Ton angibt. Bei soviel Neptun kann einem leicht die Sinnhaftigkeit jeglicher Anstrengung abhanden kommen, sollte man sich nicht immer wieder Ruhe-Inseln schaffen, auf die man sich – zumindest gedanklich – zurückziehen kann. Nicht nur, um innerlich aufzutanken, sondern auch, um sich auf einer höheren Ebene mit dem anvisierten Ziel zu verbinden.

Neptun ist der Planet der Träume, der Visionen, der Inspiration und Intuition. Sich das Erreichen eines Ziels so detailgetreu wie möglich vorzustellen, kann in Neptun-Phasen sogar schneller zum gewünschten Ergebnis führen, als stures Abarbeiten von To-do-Listen.

Für kreativ-künstlerisch Tätige ist diese Neumond-Phase ein Geschenk. Wer eher nüchterne Schreibtisch-Arbeit zu bewältigen hat, dürfte im letzten Drittel des Dezembers bessere Bedingungen vorfinden. Der Neumond ab 22.12. steht im Steinbock und im 3. Haus, zusammen mit Merkur, Venus und Pluto!

Da die Steinbock-Zeit am Ende eines Jahres hilfreich ist beim Rückschau halten, bilanzieren und prüfen, was gut lief und was nicht, was ins neue Jahr mitgenommen werden will und was nicht, kommt auch dem Steinbock-Herrscher Saturn nochmals besondere Bedeutung zu. Sein Wechsel in den Schützen setzt auf alle Fälle neue Akzente!

Dann sind es nicht mehr so sehr die Abgründe, das Schmerz- und Krisenbehaftete oder die Loslass-Erfahrungen, die bei Skorpion-Saturn im Vordergrund standen. Mit Saturn im Schützen richtet sich der Blick verstärkt auf Aufbauendes, bzw. auf das, was wirklich Sinn macht im eigenen Leben.

Besser als in Hermann Hesses Gedicht „Stufen", kann man Schütze-Saturns Botschaft kaum in Worte fassen: „Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, an keinem wie an einer Heimat hängen, der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten."

Wichtige Konstellationen im Dezember

Vollmond Zwillinge/Schütze – exakt am 6.12. um 13.27 Uhr

Merkur Quadrat Neptun – exakt am 1.12.
Gute Zeit für: Visionssuche, Fantasiereisen, „göttliche" Eingebungen, inspirierende Musikerlebnisse. Schlechte Zeit für: Konzentration, Detailarbeit, Buchführung (Gefahr von Missverständnissen, Denkfehlern, Vergesslichkeit).

Venus Trigon Jupiter – exakt am 4.12.
Gute Zeit für: Ausgehen, jemanden kennen lernen, sich verlieben, sich etwas Besonderes gönnen, Freundschaften pflegen. Schlechte Zeit für: Trübsal blasen.

Sonne Konj. Merkur – exakt am 8.12.
Gute Zeit für: Ausgedehnte Gespräche führen, Sprachgewandtheit an den Tag legen, Selbstkritik üben, über den eigenen Schatten springen. Schlechte Zeit für: Schweigemeditation und Rückzug.

Sonne Trigon Jupiter – exakt am 14.12.
Gute Zeit für: Besondere Unternehmungen (Städtereise, Seminarbesuch, etc.), konstruktive Gespräche mit Vorgesetzten, Glücksfälle. Schlechte Zeit für: Askese, Disziplin und Maßhalten.

Uranus Quadrat Pluto – exakt am 15.12.
Gute Zeit für: Radikale Veränderungen, Reformen, Altlasten loswerden, Kampf gegen Ausbeutung und Unterdrückung. Schlechte Zeit für: Alles beim Alten belassen zu wollen.

Venus Quadrat Uranus und Konjunktion Pluto – exakt am 20.12.
Gute Zeit für: Ausbruch aus der Routine des Alltags, spannende, intensive oder leidenschaftliche Begegnungen, Loslassen, was gehen will. Schlechte Zeit für: Langweilig gewordene Beziehungen (Trennungsgefahr).

Neumond am 22.12. um 2.36 Uhr
Gute Zeit vor Neumond für: Meditation, In-sich-gehen, Abschluss mit Altem. Gute Zeit danach für: Neubeginn aller Art.

Merkur Quadrat Uranus und Konjunktion Pluto – exakt am 25.12.
Gute Zeit für: Umdenken, bisherige Pläne verwerfen, intensive Gespräche, Forschergeist an den Tag legen, des „Pudels Kern" finden, Geistesblitze. Schlechte Zeit für: Geistiges Arbeiten, das höchste Konzentration erfordert.

Für wichtige Vorhaben im Dezember
Eher gute Zeiten: 4., 7., 10.-11., 14., 21., 27., 30.-31.12., eher schwierige Zeiten: 1., 8., 16., 22., 25., 29.12.

Nächster Vortrag im Dharma Buchladen: Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch. Ausblick auf die kommenden drei Monate **voraussichtlich im März 2015**
Kartenvorverkauf im Dharma Buchladen, begrenzte Platzzahl, 7 €, **Tel. 030 - 784 50 80**
Weitere Vorträge/ Kurse/Seminare finden Sie hier: www.astrologie-in-berlin.de/haus_9.htm

Mona Riegger, seit 1980 als Astrologin beratend und unterrichtend tätig. Buchautorin, Dozentin sowie Chefredakteurin beim astrologischen Online-Magazin "Sternwelten" www.sternwelten.net
Tel. 030-89 50 22 38
info@astrologie-in-berlin.de, www.astrologie-in-berlin.de

www.astrologie-in-berlin.de

Das Ja zum Leben finden…

…mit homöopathischem Fruchtwasser

von Werner Baumeister
homöopathischer Heilpraktiker

Abb: © Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

2002 überlebte ich einen schweren Autounfall unverletzt. Zuhause nahm ich dann homöopathisch Diamant und Arnika LM 60. Noch etwas benommen und mit geschlossenen Augen sah ich auf eine schwarze Kinoleinwand. Von rechts schob sich eine gleißend weiße Lichtkugel ins Bild, von links ein sich schlangenartig bewegender weißer Faden. Beides bewegte sich aufeinander zu, und dann begriff ich: Ich sehe meine eigene Zeugung. Dann folgte eine Bildsequenz, in der ein Mann einer schwangeren Frau in den Bauch tritt. Erst heute, nach der Einnahme von Fruchtwasser, bekam ich eine Ahnung, was die Erschütterung durch den Unfall und der Fakt, dass ich alle zehn Jahre in einen schweren Autounfall verwickelt bin, mit meiner Zeit im Mutterbauch zu tun haben könnte. Homöopathisches Fruchtwasser unterstützt uns, genau auf dieser grundlegenden Ebene alte Traumata aufzuspüren und zu erlösen.

Die Primärprägung

Das Fruchtwasser: Wir schwimmen darin, wir atmen es ein, wir schlucken es, neun Monate lang. Das Urwasser, aus dem die gesamte Schöpfung kommt, durch das wir mit der Außenwelt kommunizieren. Alle Gefühle, alle Lebensäußerungen unserer Mutter schmecken und spüren wir durch diesen Urozean. Hat sie Angst, dann verlieren auch wir unsere behagliche Unbefangenheit im Fruchtwasser und bewegen uns kaum noch. Daraus kann später eine ganze Lebenshaltung werden: Wir erstarren oder bewegen uns durch unser Leben wie durch ein Minenfeld. All das, was wir damals, als wir anfingen, uns selbst zu formen, aufgenommen haben, färbt unser ganzes Leben und die Art und Weise, wie wir uns auf diese Welt beziehen.

Zurück auf START

Auf unserem homöopathischen Weg zurück in den Mutterleib erwarten uns dementsprechend oft nicht nur angenehme Erfahrungen von Geborgenheit. Zu diesem vielleicht sehr schmerzhaften Anfang zurückzugehen und davor endlich nicht mehr wegzulaufen, dafür erschafft uns das homöopathische Fruchtwasser einen geschützten Raum, damit wir uns endlich an uns selbst erinnern können. Mit Fruchtwasser können sehr tief sitzende Themen berührt, angesehen und bearbeitet werden. Insofern ist dies eine Arznei, die häufig erst angezeigt ist, wenn bereits vorgearbeitet wurde und darüber liegende Schichten abgetragen sind. Sie bringt ganz frühe ungelöste Traumata an die Oberfläche. Damals pufferte das Fruchtwasser uns im Mutterleib, indem es Stöße dämpfte. Heute, so meine Erfahrung, gibt es mir in homöopathischer Form wieder eine Pufferzone für schlimmste Erschütterungen, fühlt sich an wie eine höhere Rückendeckung und gibt mir die Sicherheit, die ich brauche, an Unerforschtes heranzugehen, das mir bisher verschlossen oder unbegreiflich war.

Ich habe dadurch angefangen, diese oft ärgerliche, mein ganzes Leben begleitende Ängstlichkeit genauer zu erforschen. Schon länger fühle ich mich von meinen aktuellen biographischen Koordinaten eingeengt, in mir eingeschlossen und längst zu groß für diesen erdrückenden, alten Raum. Selbstvorwürfe angesichts dieses nicht geschafften Entwicklungsschritts und meine alte Angst, über diese Schwelle aus meiner Fruchthöhle herauszutreten, weichen mit Fruchtwasser dem Vertrauen, das schon alles zur rechten Zeit zum Vorschein kommt. Ich bin entspannter mit den Sollbruchstellen meines Lebens, die mich nicht mehr so aus der Bahn werfen, sondern die einfach akzeptierter Teil meiner Biographie werden. Ich löse mich aus Zusammenhängen, die mich beschweren, und werde leichter. Ich spüre mehr Zutrauen in mich und mehr Offenheit für die Welt. Ich sage ja zum Leben und erforsche das Neue.

Das Ja zum Leben finden
Vier Dezember-Workshops

Thema dieses Workshops sind die homöopathischen Muttermittel, von denen wir auf unserem Entwicklungsweg uraltes Wissen lernen können. Fruchtwasser, Nabelschnur, Plazenta und Muttermilch erinnern und versichern uns, dass wir einzigartig und zu Recht hier auf der Welt sind. Sie schaffen den Zugang zu tief in unserem Schatten vergrabenen intrauterinen (im Mutterbauch gemachten) Erfahrungen und helfen uns, beginnend mit unserer Empfängnis, unsere Wunden zu erkennen, unsere Schuldgefühle und unseren Selbsthass zu verabschieden. Unterstützung bekommen sie auf dieser homöopathischen Reise zurück zu den Ursprüngen durch Plutonium, da, wo wir früh in unserem Formungsprozess in Not gerieten und immer noch eine geballte Ladung von Zorn in uns tragen; ebenso von Wasserstoff, der als erstes Element der Schöpfung für den Zustand steht, welcher der Inkarnation vorausgeht und uns bei der zweiten Geburt mitten im Leben hilft. Der Workshop beinhaltet eine lebendige homöopathische Darstellung der genannten homöopathischen Profile sowie Fokusanamnese und Arzneigabe für jeden Teilnehmer.

Termine: Sa, 6.12, Wiederholung am So, 7.12., Sa, 13.12. und So, 14.12. jeweils 13-18 Uhr, 70 € Voranmeldung erfordl. Praxis Heilweise, Xberg, Reichenberger Str. 114
Tel.: 0172 - 391 25 85

Abb: © Irina Alex Fotografie

Lesen & Hören

Wer bin ich eigentlich? Was macht mich aus? Bin ich gut so, wie ich bin? Der Weg zur Findung der eigenen Identität und vor allem zur Selbstakzeptanz – mit allen schillernden und dunklen Facetten – ist nicht immer leicht. Wir zeigen da ein paar Wege . . .

Jonathan Stroud
Lockwood & Co. Band 2.
Der wispernde Schädel
cbj, 2014
ISBN: 978-3570157107
512 Seiten, 18,99 Euro

Fantasy

Jonathan Stroud ist im Bereich der Kinder- und Jugendliteratur ein bekannter Name. Vor allem durch seine Serie um Bartimäus, den renitenten Dschinn, erlangte der aus England stammende Schriftsteller internationale Berühmtheit. Nach dem fesselnden ersten Teil der Lockwood & Co.-Serie, „Die seufzende Wendeltreppe", kam kürzlich der Nachfolgeband heraus und wartet darauf, unter zahlreiche Weihnachtsbäume gelegt zu werden.

Im Zentrum der Geschichte steht wieder die kleine und außergewöhnliche Agentur Lockwood mit Anthony Lockwood, George und vor allem der begabten Lucy. Die Story spielt im London einer alternativen Welt, in der sich vor einigen Jahrzehnten eine Geisterplage entwickelt hat.

Immer mehr ruhelose Seelen der unterschiedlichsten Abstufungen und Gefährlichkeiten steigen aus mit ihnen zu Lebzeiten verbundenen Gegenständen oder sterblichen Überresten hervor und treiben ihr Unwesen. Dumm nur, dass nur Kinder und Jugendliche die Begabung besitzen (und auch hier mit unterschiedlich starken Ausprägungen und Talenten), die Geistererscheinungen wahrzunehmen. Wird man erwachsen, ist man auf dieser Ebene praktisch taub und damit den tödlichen Angriffen und beispielsweise der Geistersieche schutzlos ausliefert. Aus diesem Grund ist es kein ungewöhnliches Bild, wenn schon kleine Kinder sich des Nachts bei den großen Agenturen abschuften und auf gefährliche Geisterjagd gehen, während sich die Erwachsenen darauf beschränken, sich in lavendel- und eisenbewehrten Heimen zu verbarrikadieren.

Fazit: Wieder ein guter Fantasyroman aus der Feder von Jonathan Stroud, dem aber deutlich der Esprit und die Kraft des ersten Bandes abgeht. Er krankt an dem leider oft üblichen Problem von Buchserien: Der zweite Teil ist nicht so genial wie der erste. Obwohl die Charaktere Entwicklungen mitmachen und auch am Ende (so halb jedenfalls) ein Geheimnis enthüllt und damit die Neugier auf das Nachfolgebuch geweckt wird – so richtig begeistert das Buch nicht. Die Figuren wirken trotz aller Bemühungen stellenweise ziemlich eindimensional und schlicht platt, "Der wispernde Schädel" bleibt hinter den Versprechungen, die der erste Band in sich barg, einfach zurück. Er ist nett, er ist gut, aber nicht so fesselnd, dass man mit wohligen Gruselschauern versehen und vollkommen in den Bann gezogen in einem Rutsch die Nacht durchlesen will, während man mit den Protagonisten mitfiebert. Bleibt abzuwarten, wie sich der dritte Band entwickelt.

Jana Simon
Das explodierte Ich
Ch. Links Verlag, 2014
ISBN: 978-3861537939
256 Seiten, 16,90 Euro

Menschenbilder

Jana Simon, mehrfach ausgezeichnete Journalistin, Lebensgeschichtenerzählerin, beobachtet, erkundet und forscht in den Tiefen fremder Lebensentwürfe. Sie stöbert Fragmente auf, einzelne Stücke und setzt mit ihren Worten ein facettenreiches Mosaik der gerade im Fokus ihrer Aufmerksamkeit stehenden Persönlichkeit zusammen. Jedes kleine Wort in jeder beschriebenen Szene scheint sorgfältigst ausgewählt und zurechtpoliert, damit es eine angemessene Bühne bereiten kann.

16 Personen – die unterschiedlicher nicht sein könnten – werden hier portraitiert und entscheidende Phasen in ihren Leben skizziert. Den meisten porträtierten Personen im Buch gemein ist ein Wendepunkt – der eine Moment im Leben, der Umbruch, der alles ändert und sie dazu bringt, einen anderen Weg einzuschlagen.

Jana Simon selbst untertitelt ihr Werk mit „Menschen zwischen Abgrund und Aufbruch". Das Ich geht nicht immer unbeschadet aus diesen Dreh- und Angelpunkten des Seins hervor. Erfolg, suchendes Herumirren, Zersplitterung, mühsames Wieder-Zusammensetzen, Neu-Werdung, ewiges Bedauern, Nachhängen, Verdrängung, Verharren in Erinnerung – eine große Palette der Reaktionen der menschlichen Psyche finden sich hier.

So treffen Lesende zum Beispiel auf den Berliner Menschenrechtsanwalt Wolfgang Kaleck (der heute Edward Snowden vertritt), der wegen der – gegen die Genfer Konventionen verstoßenden – furchtbaren Misshandlungen, Folter und menschenunwürdigen Behandlungen der Häftlinge in den Gefängnissen Abu Ghreib und Guantánamo Anklage gegen den US-amerikanischen Politiker Donald Rumsfeld und andere hochrangige Personen erhob. Oder auf die Polizisten, die 1998 beinahe die NSU verhaftet hätten. Auch die Geschichte von dem jüdischen Jungen erzählt sie, der in Laucha in Sachsen-Anhalt von einem Nazi verprügelt wurde und dessen Heimatstadt sich danach auf die rechte Seite stellte.

Oder die von Mandy, die als Jugendliche in Leipzig zur Prostitution gezwungen wurde und noch heute gegen ihre damaligen Freier und Diffamierungen kämpft. Jana Simon versucht auch das widersprüchlich erscheinende Wesen von Waris Dirie zu erfassen – das Model, das durch ihre unter dem Titel „Wüstenblume" veröffentlichte Lebensgeschichte inzwischen weltbekannt ist und gegen Genitalverstümmelung kämpft.

Fazit: Wer es faszinierend findet, in die Psyche anderer Menschen hinabzusteigen und versucht herauszufinden, was diese antreibt und wie sie ticken, der findet hier eine gut geschriebene und oftmals auch beklemmende und erschreckende Lektüre. Sehr spannend auch einleitend zu lesen, wie Jana Simon arbeitet, welchen Arbeitsanspruch sie dabei hat („Für ein Porträt treffe ich nicht nur mehrmals meine Protagonisten, [...] sondern spreche im Schnitt mit zehn bis zwanzig Menschen aus ihrem Umfeld. Das gebietet der Respekt. Manche begleite ich auch länger als ein Jahr [...].") und wie im klassischen printjournalistischen Umfeld die Rezeption von Reportagen und Portraits ist (oftmals belächelt). Mit ihren Reportagen liefert Jana Simon auch eine Art Portrait über sich selbst. Sie scheint beseelt von diesem Wunsch, dieser analysierenden Neugier, zu erfahren und zu verstehen, wie Menschen auf neue, lebensverändernde Situationen reagieren und wie sie daraus hervorgehen. Und das alles trotz der von ihr oft als unangenehm geschilderten Situationen, in denen sie sich selbst als Verräterin und unwillkommenen Eindringling in fremde Leben empfindet.

Mira Lobe, Susi Weigel
Das kleine Ich bin ich
Jungbrunnen, 2013
ISBN: 978-3702648503
32 Seiten, 14,95 Euro

Selbstfindung

Wie viele kleine Ich-bin-ichs wurden im Laufe der letzten 40 Jahre wohl nach der auf die Innenseite gedruckten Anleitung angefertigt? Wie viele Kinder haben dieses 1972 in Österreich erschienene Buch gelesen und sich zu Herzen genommen? Es müssen unzählige sein. Die jüdische Kinderbuchautorin Mira Lobe und die Illustratorin Susi Weigel (die übrigens die Idee zu diesem Buch hatte) – beide sind inzwischen leider verstorben – fanden nach dem zweiten Weltkrieg durch ihre Arbeit in der kommunistischen Kinderzeitung „Unsere Zeitung" in Wien zueinander. „Das kleine Ich-bin-ich" zählt wohl mit zum bekanntesten gemeinsamen Werk dieser beiden interessanten Frauenfiguren, das in zahlreiche Sprachen übersetzt wurde. Die Geschichte des kleinen bunten Tierchens, das fröhlich durch den Sonnenschein spaziert, bis es auf jemanden trifft, der fragt, wer und was es ist, und es damit in Selbstzweifel und Unsicherheit wirft, soll Kindern – die selbst auf der Suche nach ihrer eigenen Identität sind – Ängste nehmen. Wer bin ich? Was bin ich? Bin ich falsch, so anders, wie ich bin? Fragen, die das Leben von kleinen (und ganz sicher auch großen) Menschen ziemlich durcheinanderschütteln können.
Das kleine bunte Wesen fragt sich bei allerlei Tieren durch, ob es vielleicht zu ihrer Art gehört.
Gemeinsamkeiten werden entdeckt – ebenso wie Unterschiede. Schließlich entdeckt es seine Einzigartigkeit und ist glücklich mit dieser Erkenntnis – die anderen Tiere übrigens ebenso. Akzeptanz von Andersartigkeit außerhalb der Norm und die Kraft für sich selbst einzustehen, wird hier gelehrt.
Fazit: Ein schlichtes, aber unglaublich tiefreichendes und zeitloses Buch, das in keinem Kinderzimmer dieser Welt fehlen sollte. Den fröhlich-bunten und ausdrucksstarken Zeichnungen sieht man das Design der 1970er an – aber eben auch das macht den Charme des Buches aus. „Das kleine Ich-bin-ich" war schon für die damalige Zeit mit seinem Inhalt unglaublich fortschrittlich und ist in unserer Welt voller Hass und Xenophobie (leider) nach wie vor aktuell. Liebe Erwachsene, bitte beim Vorlesen mit wachen Augen hinsehen und die Botschaft ebenfalls verinnerlichen. Bleibt nur zu zitieren: „'Ich bin ich. [...] Du bist du! Und wer das nicht weiß, ist dumm!' Bumm." Stimmt.

Thomas Wallner
Gardenia – Bevor der letzte Vorhang fällt
Real Fiction, 2014
Jetzt im Kino, 88 Minuten

Glamour

Der Film basiert auf dem belgischen Tanztheaterstück „Gardenia" von Alain Platel & Frank Van Laecke. Der Fokus liegt aber vor allem auf den alternden Travestiekünstlerinnen – Homosexuelle und Transsexuelle – zum Teil mit geschlechtsangleichender OP.
Die Idee zu dem Theaterstück „Gardenia", das den letzten Abend eines Travestie-Kabaretts darstellt, hatte Vanessa, eine der Darstellerinnen. Ursprünglich war es nur als Workshop geplant, aber in das Stück flossen viele Szenen und Erfahrungen der Schauspieler/innen ein und es wurde ein großer Erfolg, mit dem sie zwei Jahre lang durch die Welt tourten.
Anlässlich dieses Endes drehte Thomas Wallner wiederum seinen behutsamen Dokumentarfilm über das Ende des Travestie-Theater-Stücks und über die dahinterstehenden Personen.
Sie reden über ihr Leben und ihre Ängste. Angst vor sich selbst, Angst vor dem Anderssein. Angst vor der Reaktion. Sie erzählen von Leidenschaft, Einsamkeit, Freundschaft, Liebe, Prostitution, Ausgestoßen-Sein. Aufgestanden sind sie immer wieder, auf diesem Weg zu sich selbst. Denn „Entweder ist dir das Leben wichtig und dir ist scheißegal, was die anderen sagen – oder du nimmst dir einen Strick!"
Fazit: Das Stück selbst taucht zunächst nur immer wieder fragmentarisch und dadurch anfänglich etwas irritierend auf, erst gegen Ende fügt es sich zu einem bühnenglitzernden Ganzen. Wirklich faszinierend und berührend sind die dahinterstehenden Menschen, die die Kamera so tief in ihr Leben und diese intimen Portraits zuließen. Ein absolut sehenswerter Film, der hundertmal besser als alles ist, was die ARD beispielsweise im November in ihrer schauderhaften „Toleranzwoche" verbrochen hat.
Die Kinotermine finden sich unter www.realfictionfilme.de/filme/gardenia

Barbara Rias-Bucher
Winter-Smoothies
Mankau, 2014
ISBN: 978-3863741815
127 Seiten, 7,99 Euro

Lecker durch den Winter

Mit dem kleinen, aber seitenstarken Rezeptbüchlein, das von Verlagsseite her ganz treffend als Kompakt-Ratgeber kategorisiert wird, zeigt Barbara Rias-Bucher, dass ein Smoothie weit mehr sein kann als ein sommerliches Getränk aus etwas pürierter Banane und Orangensaft. Zwar werden auch hier vornehmlich kühle Frucht-Gemüse-Mixgetränke gereicht, allerdings speziell für den Winter mit wärmenden Zutaten.
Die Autorin, die selbst einen Hof mit ökologischem Pflanzenbau betreibt und schon seit den 1980er Jahren Kochbücher zu vegetarischer und Vollwerternährung veröffentlicht, hat das Buch in fünf Kapitel unterteilt: Zuerst gibt es eine Prise „Smoothie-Theorie", dann Rezepte für „Wärmende Smoothies", die mit ihren ausgewogenen, den Körper durchglühenden Zutaten wie Zimt, Chili oder Ingwer die Winterkälte austreiben sollen. Im Abschnitt „Weihnachts-Smoothies" wandert dann auch schon mal eine Kokosmakrone oder ein Lebkuchen in den Mixer. Und obwohl sehr viele Rezepte (fast alle mit Foto versehen) im Grunde vegan sind oder sich leicht ändern lassen, gibt es auch noch ein extra Kapitel für „Vegane Smoothies" und abschließend noch eines, das sich besonderen Vitaminbomben widmet – genau richtig für die erkältungsanfällige Winterzeit.
Fazit: Klein, fein und voller leckerer und ungewöhnlicher Rezepte. Für Smoothie-Fans genau das Richtige! Schön auch, dass saisonales Gemüse und Obst (Pastinaken, Sellerie, Kürbis, Pomelo, Clementinen, Cranberrys ...) zum Einsatz kommen oder auf Tiefkühlware zurückgegriffen wird – aber es keine Abstrusitäten à la frische Erdbeeren im Dezember gibt.

!Achtung! Das Rezeptbuch gibt es auch bei unserem Weihnachtsrätsel zu gewinnen!

Shermin Arif, 35, liest und lauscht leidenschaftlich für die SEIN-Leser.

Sie ist studierte Germanistin, Sozial- & Geschichtswissenschaftlerin.
Sie lebt und arbeitet in Berlin als freie Journalistin, Redakteurin, Autorin, Texterin, Foodbloggerin, magische Kesselguckerin, kulinarische Diva und Kunsthandwerkerin.

Mehr Infos: www.magischer-Kessel.de

A

Großes SEIN-Weihnachtsrätsel

Wieder wilder Weihnachtswichtelüberfall auf Redaktionsräume: Allerorten machte sich friedliche Adventsstimmung breit – der Schimmer von gemütlichem Kerzenlicht lag über allem, Weihnachtsbäume wurden in die Wohnungen verschleppt und Menschen trafen sich, um gemeinsam über Dosen voller frisch gebackener Plätzchen herzufallen. Selbst die Redaktionsmitglieder wurden – trotz der traumatischen Wichtelerfahrungen der letzten Jahre – nicht mal ein klein wenig misstrauisch, als plötzlich ein Korb voller Gebäck und Getränke in den Redaktionsräumen stand. Ausgehungert stürzten sie sich auf den mit Feenstaub versetzten Glühwein, Husarenkrapfen und Weihnachtsbier. Auf diese Weise gefügig gefüttert, mussten sie sich hilflos der Weihnachtsstimmung ergeben und waren so bezimtkekst, dass sie nicht einmal leisen Widerstand leisten konnten, als die Glücksfee mit siegessicherem Lächeln die Türen aufstieß, mit ihrem buntgeringelten Tross in die Redaktionsräume einzog und die wilden Weihnachtswichtel ausschwärmten, um mit einem akuten Ausbruch an glitternder und glimmender Weihnachtsdeko ihre alljährliche Herrschaftsübernahme kundzutun. Natürlich wieder mit einem großen Sack an Weihnachtsgeschenken für die Leserinnen und Leser des SEIN im Gepäck.

Wie jedes Jahr gibt es die wunderschönen Geschenkspenden der teilnehmenden Verlage natürlich nicht einfach so. Die wilden Weihnachtswichtel und die Glücksfee verlangen schon etwas Einsatz, Kombinationsgabe und einen wachen Blick, damit man seinen Namen in den Lostopf werfen kann.

Der Lösungssatz besteht aus drei Wörtern mit insgesamt 21 Buchstaben und ist einem der Artikel in dieser Ausgabe entlehnt.

Die einzelnen Buchstaben müssen ausfindig gemacht und in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Da die wilden Wichtel leider etwas zu tief in das Fass mit dem Weihnachtsbier geguckt haben, sind die Buchstaben kreuz und quer im gesamten Heft verstreut. Es gilt also diese zu suchen, zu finden und anschließend zum richtigen Satz zu kombinieren!

Drei Buchstaben haben sich schon angefunden, 18 weitere müssen noch zwischen den Seiten aufgespürt werden.

_ _ N _ _ _ _ _ _ _ M _ _ _ _ _ _ _ S _ _

Zum Gewinnen bitte bis zum **15.12.2014** eine Mail – mit dem Betreff **„wilder Wichtel“**, der vollständigen Lösung und der kompletten Adresse – an **gewinnen@sein.de** schicken. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden von der liebreizenden Glücksfee und ihrer wilden Wichtelhorde unter den richtigen Antworten ausgelost.

3 x Unendlich Jetzt, Roman Pachernegg, Jasmine Wagner
DVD, Ascot life!, www.unendlichjetzt.at

3 x Spirit Berlin in music, Mitsch Kohn, Cataleya Fay, Janin Devi, Shoshan u. a.
CD, Mitsch Kohn, www.mitschkohn.de

2 x Meine Ayurveda-Familienküche, Volker Mehl
ISBN: 978-3830469056, Trias

3 x Population Boom, Werner Boote
DVD, Mindjazz Pictures, www.mindjazz-pictures.de

3 x Eisheimat, Heike Fink,
DVD, Mindjazz Pictures

3 x Icare. 30 Tage. Achtsamkeit. Glück, Sandra Boltz
ISBN: 978-3-89901-844-8, Verlag J. Kamphausen

3x Winter-Smoothies, Barbara Rias-Bucher
ISBN: 978-3863741815, Mankau, www.mankau-verlag.de

3x Crazy sexy gesund, Kris Carr
ISBN: 978-3-89901-787-8, Aurum

5 x Kashi, Prem Joshua & Chintan
CD, Namaste Records, www.silenzio.de

3 x Faszientraining mit Yin-Yoga, Dirk Bennewitz, Andrea Kubasch
ISBN: 978-3778782484, Lotos

3 x Der Ruf der geistigen Welt, Bahar Yilmaz
ISBN: 978-3778774762, Ansata

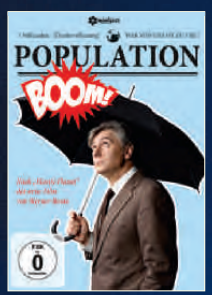
5 x Das Leben selbst gestalten, Heike Behr
ISBN: 978-1627842389, Windsor Verlag, www.heikebehr.de

2 x Margarete Petersen Tarot Deck, Margarete Petersen
ISBN: 978-3-89875-629-7, Königsfurt Urania, www.koenigsfurt-urania.com

Unser Dank geht an die Verlage und kreativen Menschen: Ansata, Aurum, Kamphausen, Königsfurt Urania, Lotos, Mankau, Mindjazz Pictures, Silenzio Music, Trias, Windsor Verlag, Heike Behr, Mitsch Kohn, Roman Pachernegg

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Abb: © Schmidt & Richer Photography and More GbR / pixelio.de



©flickr/titanium22

PROGRAMM anzeigen

Aktuelle Veranstaltungen in Berlin und Umgebung

programm@sein.de

Sexuelle Heilung & heilendes Miteinander

Schnupperabende

Im April 2015 startet das neue Jahrestraining mit **Elke Jari**: Das Training für Männer und Frauen (sowohl für Singles als auch Paare).

Das Training richtet sich an alle, die sich schon lange seelenvolle, befriedigende Sexualität und lebendige, erfüllende Partnerschaft wünschen und bei ihrer Suche nach dem oder der Richtigen irgendwo feststecken zwischen unerfreulichen Beziehungskämpfen, erfolglosen Trennungsversuchen, kurzlebigen Affären, Drei- bis Vielecksbeziehungen, sexuellem Desinteresse, gefährlichen Vorlieben, verzweifelten Experimenten, unverbundenem Sex, zwanghafter Selbstbefriedigung, Isolation, Depression, Aggression, Resignation, Einsamkeit, Schuldzuweisungen, Zerstörung anderer oder Selbstzerstörung durch zu viel Essen, zu viel Arbeit, zu viel Fernsehen, zu viel Kaufen... und von all dem endgültig genug haben.

Zärtliches Tempo und Integration in den Alltag statt "Kick, Rausch und Aus" stehen im Vordergrund, deshalb findet das Training ein ganzes Jahr lang einen Abend in der Woche statt, die Ferienzeiten des Trainings ausgenommen.

Siehe auch Doppelseite in der November-Ausgabe SEIN, Seite 32/33.

Sa, 29. Nov. und 20. Dezember
jeweils 19-22 Uhr

Beitrag: 10 €

Ort:
Sprengelhaus
Sprengelstr. 15
13353 Berlin
1. Hof, Tür links,
2. OG, Tür rechts

Information und ausführliche Infobroschüre unter
Tel.: 030 - 39 03 00 56

Satsang mit Mari

Freies Sehen – freies Sein – freies Leben in Liebe

Du kannst die Sonne nicht mit Lehm beschmieren

Satsang sonntags 19.30-21.30 Uhr
(nicht am 14.12. u 28.12.14)
auf Spendenbasis, Ort: Mariposa

Winter-Retreat in Berlin 27.12.14 - 4.1.15
Transzendenz des Diesseits
9 Tage Stadt-Intensive, täglich 10- ca. 20 Uhr
(31.12. bis 14 Uhr, 1.1. ab 16 Uhr)
Die Menschwerdung steht im Zentrum des Retreats und wird uns in die Tiefen unseres Seins, unserer Vernichtung und unserer Fülle führen.

Du bist der Fluss und nicht das Floss, du bist die Quelle und nicht der Fluss – du bist nicht mal der Grund der Quelle, du bist nichts von alledem und alles ohne Grund
Ort: Mariposa

Satsang- und Körperarbeit-Einzeltreffen
nach Vereinbarung.

Satsang-Intensives in Berlin, Leipzig und Augsburg.

ab So. 30. November

Infos und Anmeldung:
www.mariposa.vc
mari@mariposa.vc

MARIPOSA
Raum für Transformation
Monumentenstr. 20
10965 Berlin

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung – Als Bildungsurlaub anerkannt

Sie haben mit der Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie die einfachste Möglichkeit, eine Zulassung zu einem psychotherapeutischen Heilberuf zu bekommen. In meinem seriösen, wissenschaftlich fundierten Kurs erreichen wir eine Bestehensquote von nahezu 100 %. Sie erhalten eine eigens entwickelte Lern-CD und aktuelles, der neuen, professionelleren Art der Prüfung angepasstes Lehrmaterial. Wir arbeiten konsequent in einer persönlichen Atmosphäre am individuellen Prüfungserfolg, und das zu einem besonders attraktiven Preis. Ab sofort können Sie zusätzlich Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse besuchen. Dank dieses integrierten Konzepts können Sie gleich nach bestandener Prüfung anfangen. Sie sind herzlich zu einem der nächsten kostenlosen Info-Abende eingeladen.

Neue Kurse starten wieder ab März.

Infoabende:
Mo, 1. u. Mi, 10. Dez., 19 Uhr

Ort, Information, Erstberatung und Anmeldung:
Heil- und Lehrpraxis für Psychotherapie
Thomas Rehork, Diplompsychologe,
Heilpraktiker für Psychotherapie
NEU!: Elberfelder Str. 4, 10555 Berlin
Tel.: 030 - 393 89 66
heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu

Adhara Büchertempel

Veranstaltungen im Dezember

ab Mo, 1. Dezemberr

1.12.: Medialer Abend, J. Behrmann
2.12.: Einzelberatung, J. Behrmann
3.12.: Aurafoto-/Behandlung, R. Marien-Engelbarts
3.12.: Grosse Mutter - Begleiterin in der Dunkelheit, S. Bontemps/M. Theile
7.12.: Winterlichtfest im Adhara Büchertempel
11.12.: Numerologische Beratung, A. Destiné
13.12.: Seminar mit der geistigen Welt , der Erzengel Michael, Chamuel, Zadkiel, Raphael, D. Schmidt
14.12.: Ausbildung zum Engel – Lichtheiler, Begleitung, D. Schmidt
17.12.: Trommelreise, C. Witte

Regelmäßige Veranstaltung:
2./16.12.: KLARE Frage, KLARE Antwort, Vita Gries 12-19 Uhr
2.12.: Meditation 19.30 Uhr
9.12.: ReikiÜbungsabend, S. Wohlgemuth
10.12.: MET-Schnupper-Angebot, A. Hornig, ab 16 Uhr
11.12.: Aura Soma Beratung, D. Grahl ab 16 Uhr

Adhara BücherTempel
Pestalozzistraße 35
10627 Berlin Charlottenburg
Helen Schmidt
Tel.: 030 - 312 24 62
info@adhara.de
www.adhara.de

Flyer, Termine, Infos im Adhara
Wir bitten um Anmeldung für die Veranstaltungen.

ZENIT–Buchhandlung – Unsere Veranstaltungen im Dezember

ab Mo, 1. Dezember

Do, 11.12., ab 15 Uhr: Aura-Soma-Gespräche mit Alexa Undine Wiedemann

Do, 11.12., 19.30 Uhr: Meditation: Renate Thelen "Zusammen mit Jesus dem Christus"

Fr, 12.12., ab 15 Uhr: Kartenlegen mit Elisabeth Hofbeck

Fr, 19.12. bis 23.12. zu den Ladenöffnungszeiten: **"ZENIT Weihnachtsbasar"**- Unser Markt mit Schönem und Besonderem und der Extraportion ZENITgelassenheit!

... und die offene Meditationsgruppe **jeden Montagabend** mit Ingrid Reimold!

Wir danken all unseren KundInnen, FreundInnen und WegbegleiterInnen für ihre Treue durch das Jahr 2014 und wünschen Euch ein ganz, ganz wunderbares Jahr 2015!

Öffnungszeiten im Dezember:
Lange Samstage 6., 13. & 20.12.: 10-17 Uhr
24.12.: 10-14 Uhr
31.12.: 10-14 Uhr

ZENIT – Buchhandlung
die spirituelle Fachbuchhandlung plus:
• Vorträge & Seminare
• Beratungen & Gespräche
• Raumvermietungen
sowie der Heilpraxis Ingrid Reimold (Astrologie & Chakratherapie)
Pariser Str. 7 10719 Berlin
Tel.: 030 - 883 36 80
Fax: 030 - 74 76 07 33
service@zenit-buch.de
www.zenit-buch.de
Besuchen Sie uns auch auf Facebook!

Therapieausbildung: körper- und traumaorientiert

Humanistisch-Systemische Therapie

ab Mo, 1. Dezember

Die neuesten Erkenntnisse der Traumatherapie und Neurobiologie vervollständigen die klassischen humanistischen Methoden der Gestalttherapie und des Psychodramas sowie der systemischen Therapie.
In der Gestalt- und Traumatherapie geschieht Heilung in einem Umfeld von Wertschätzung, Sicherheit und Geborgenheit in der Begegnung mit uns selbst, unseren Gefühlen, Gedanken, Körperempfindungen und Ressourcen, anderen Menschen, unserer Umgebung und der Natur.
Kreativität und Spontanität – grundlegende Prinzipien des Psychodramas – ermutigen, das Leben authentisch, wahrhaftig und ganz im Moment zu leben. Systemaufstellungen lassen uns die Liebe erfahren, die alles mit einschließt, im Einklang mit der Kraft, die alles in Bewegung bringt. Die Ausbildung ist sowohl für Einsteiger geeignet, als auch für Menschen, die bereits therapeutisch, pädagogisch oder als Coach tätig sind. Es geht gleichermaßen um die eigene persönliche Entwicklung wie um die Erweiterung der professionellen Kompetenzen. Die Methoden können sehr gut in Einzel-, Paar- und Familientherapie, in psychologischer Beratung, Supervision und Coaching angewendet werden.

•Kostenlose Info-Gespräche und Probesitzungen ab 1.12.

•Familienaufstellung:
21.12., 14 bis 18 Uhr, Berlin

•Kennenlernseminar für die Ausbildung:
17./18. Jan. 2015

• Vorschau: **Die Reise zum Mittelpunkt der Seele auf Cuba im Feb. 2016** ist ein intensiver, lebendiger Prozess mit Körper, Atem, Gefühlen, Meditationen, Tanz und Ritualen sich selbst und das Land zu erleben.

Manuela Giese-Morschl
Ernststr. 63, 13509 Berlin
Tel.: 030 - 43 47 4 98
ifhst@web.de
www.ifhst.de

Wie Liebe gelingt

Familienaufstellungen, karmische Aufstellungen und Traumatherapie

Die letzte Antwort heißt immer Liebe
Eine sensibel und sicher begleitete Aufstellung bietet lösende Antworten auf dringende Fragen und zeigt Heilungswege. In kraftvollen und spirituell orientierten Aufstellungen mit Blick für das Wesentliche entsteht ein tiefes Mitgefühl für dich und für andere. Wir schauen auf Kräfte, die helfen, nach vorne zu gehen. Zur Liebe gefunden, lösen sich Probleme auf.
Manche Wunden und Schockerlebnisse lassen sich nicht allein mit Aufstellungen auflösen. Wenn sich zeigt, dass ein Trauma nach vielen Jahren noch immer im Körper steckt, arbeiten wir mit der wirksamen Kombination von Traumaentspannung und Klopfakupunktur (MET) zur Heilung tiefer Verletzungen.

Nächste Termine:

Offene Abende:
2.12.2014, 13.1.2015, 20 Uhr
Wochenendseminare:
5.-7.12. und 23.-25.1.2015

Offene Abende: ab 2. Dezember
Wochenendseminare:
5.-7. Dez. und 23.-25. Jan. 2015

Informationen und Anmeldung:
IFOSYS - Institut für System-aufstellungen und Traumatherapie
Alfred Ramoda Austermann
Diplompsychologe/Heilpraktiker
Bettina Austermann
Diplomsozialpädagogin/
HP Psychotherapie
beide Lehrtherapeuten (DGfS)
Königstuhlweg 23, 12107 Berlin
Tel.: 030 - 69 81 80 - 71
Fax: - 72
www.ifosys.de

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Neuer Kurs-Start in Schöneberg 4. Dezember
Ort: Akazienhof, Akazienstr. 28, 1 Hof, li,
3. Stock, Dragon Works
Donnerstags, 18.30-19:30, 10 € pro Termin

Ab Januar mittwochs 19-20 Uhr
10 €/Termin, 14-tägig!
Heilpraxis Rungestraße 13, 10179 Berlin-Mitte

Nächster Workshop: "Erste Hilfe für den Rücken"
Sonntag, 18.1.2015, 14.30-17.30 Uhr
Inkl. CD 45 €

In den sanften Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode erforschen wir unsere eigene Art der Bewegung, lösen Gewohnheiten auf und erweitern unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten.

"Organisches Lernen ist lebendig und lebhaft. Es geschieht bei guter Laune und mit häufigen kurzen Pausen." Moshé Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode –
Bewegung, die verändert!

ab Do, 4. Dezember

Info und Anmeldung:
Tel.: 01577 - 781 56 70
oder **030 - 43 92 37 72**
info@susanne-richter.com
www.susanne-richter.com

Innenleben

regelmässiger Gruppenabend für persönliches Wachstum und Entwicklung

"Solange wir uns nicht selbst in den Augen und Herzen unserer Mitmenschen begegnen sind wir auf der Flucht." (Hildegard v. Bingen)
INNENLEBEN ist ein geleiteter Gruppenprozess, er bietet die Möglichkeit, Denkmuster und reflexhaftes Verhalten aufzudecken und genauer zu betrachten. Durch wohlwollendes Feedback von anderen haben wir die Möglichkeit uns von außen zu erfahren. Warum reagieren wir in bestimmten Situationen auf die immer gleiche, wenig dienliche Weise. Welche Gefühle sind dann in uns lebendig und mit welchen prägenden Situationen aus unserer Kindheit sind sie verknüpft?
Durch Fühlen, Erkennen und Achtsamkeit befreien wir uns von diesen überholten Mustern und Denkweisen, damit sie nicht länger unser Leben bestimmen. Alle Übungen und Techniken, die bei INNENLEBEN Verwendung finden, dienen letztlich nur dem Zweck, uns in Kontakt zu bringen mit uns selbst, dem anderen und dem gegenwärtigen Augenblick.

offene Gruppe donnerstags
ab Di, 4. Dezember

Ort: Dragon Works, Akazienstraße 28, Schöneberg
Kosten: 10 €

Anmeldung erbeten
Alexander Staubach
(HP Psychotherapie)
Beratung Coaching Mediation
Tel.: 030- 64 07 64 35
info@innenleben.berlin
www.innenleben.berlin

Das klare Licht wacher Bewusstheit

Herzensbildung – Geheimnis der Freiheit

Es ist mir eine Ehre, mehr als 40 Jahre gelebte Erfahrung als Mystikerin, bildende Künstlerin, Jungianische Psychotherapeutin, als Enneagram-Lehrerin und Forscherin mit dir zu teilen und an dich die befreiende und heilende Botschaft meiner geliebten Lehrerin Gangaji weiterzugeben:
Sei still, lausche und erkenne.

Satsang* Enneagram-Intensives* Geleitete Meditation* Stille-Retreats* THE WORK* (Byron Katie) - Für persönliche und spirituelle Heilung und Wachstum. **Marianandа**

NEU: Spirituelle Schattenarbeit: 6.-7.2.2015
Satsang: 8.2.2015
Enneagram 1: 20.-21-22.2.2015

Satsang So, 7. Dezember
Blue Planet: Sa, 6. Dezember

Weitere Infos:
Heike Krups-Tischer

Tel.: 030 - 77 20 68 39
Supervision.H.Krups-Tischer@t-online.de

www.marianandа.de
www.enneagramtraining.de

Lebensaufgabe gesucht & gefunden!

In 30 Minuten am Telefon

fortlaufend

Ja, Dein Sein & Tun hat alles einen Sinn.

Bei einem Telefontermin mit Stephan Möritz wählt er sich in Deine Seele ein. Du erfährst dann in kürzester Zeit ganz klar, direkt und ohne Umschweife Deine Lebensaufgabe.

Wer kann Stephan anrufen?
Jeder, der sich gerade in einer Umbruchphase befindet oder noch den letzten Anstoß zum Handeln benötigt. Beruflich wie auch privat.

In welcher Form macht sich das für Dich bezahlt?

1. Deine Vergangenheit wird kurzerhand aufgeräumt und alles macht einen Sinn. Du lässt somit auch wirklich los.
2. In Dir entsteht eine Stärke, die Dir im Hier und Jetzt Sicherheit und Ruhe gibt.
3. Basierend darauf bekommst Du einen scharfen und klaren Blick auf Deine Zukunft und kannst mit gutem Rückenwind loslaufen und in Aktion treten, Deine Pläne auch wirklich umsetzen.

Deinen Telefontermin kannst Du unter
www.stephanmoeritz.de
buchen!

Kontakt:
Stephan Möritz
Tel.: 033230 - 203 90
0171 - 323 26 16
info@stephanmoeritz.de

Informationen und Preise:
www.stephanmoeritz.de

Telefontermine sind auf der Homepage buchbar.

Stephanmoeritz.de

Fastenwandern

Urlaub mit einem gesundheitlichen Mehrwert

ab 6. Dezember

Die "Fastenverwöhner" aus dem Hotel "Am Birkenhain" erwarten Sie…
Wenn Sie Ihrem Körper Gutes tun wollen und ganz bewusst einmal auf Essen verzichten möchten, buchen Sie eine Fastenwander-Woche im Wellness- und Fastenwander-Hotel "Am Birkenhain" in Luhme/Rheinsberg.

In Begleitung des Fasten-Anleiters Jens Dreyer, ausgebildet in der Kneipp Akademie für Gesundheitsbildung Bad Wörishofen, wandern Sie auf fünf Routen um 15 Seen und erleben beim Fastenwandern nach Dr. Otto Buchinger eine Einkehr zu sich selbst.

Küchenchef Jörg Böttcher versorgt Sie während Ihrer Fasten-Woche mit einer speziellen Fasten-Verpflegung, bestehend aus frisch zubereiteten Gemüsebrühen, essbaren Wildkräutern und frisch gepressten Säften.
Erleben Sie eine besondere Woche in der Fastenwander-Gemeinschaft mit Bewegung in der Rheinsberger Natur, Entspannung in der Wellness-Landschaft des Hotels und geistigem Ausgleich.

Noch buchbare Kurse für das Jahr 2014/15:
6.12.-12.12.2014/17.1.-23.1./31.1.-6.2./
14.2.-20.2./2.3.-8.3.2015

Kontaktdaten:
Wellness- und Fasten-Hotel
"Am Birkenhain", Sonnenweg 2
16837 Rheinsberg/ OT Luhme

Tel.: 033923 - 7170
kontakt@hotel-birkenhain.de
www.hotel-birkenhain.de

AM BIRKENHAIN
IJN e.V.

Eye Movement Integration (EMI)

Innovative Traumatechnik zertifiziert nach Danie Beaulieu

Ausbildung Stufe 1
6.-7. Dezember, 10-18 Uhr
Stufe 2:
5.-6. April 2015, 10-18 Uhr

Eye Movement Integration ist eine effektive Interventionstechnik, bei der sich Klienten nachhaltig von der Last ungelöster Erinnerungen, die mit traumatischen Situationen verknüpft sind, befreien. Symptome von Angst, Depression, posttraumatischem Stress, Phobien etc. werden signifikant reduziert.
EMI verwendet langsame Augenbewegungen in bestimmten Mustern, um den natürlichen Heilungsprozess des Gehirns zu aktivieren. Dabei liegt der Fokus auf den Schlüssel-Konzepten der traumatischen Erinnerung, wobei sich dem Klienten der Zugang zu unterschiedlichen Ressourcen öffnet und die negativen Erinnerungen ihre Kraft verlieren. EMI wirkt auf neuronaler Ebene und ist (anders als EMDR) nicht der klassischen Psychotherapie zugeordnet.
Eva Pollani (Ferstl) richtet sich in diesem Seminar an ausgebildete Therapeuten, Ärzte und Heilpraktiker, die über Erfahrung in der Trauma-Behandlung verfügen. EMI kann in laufende psychotherapeutische Behandlungen, auch bei Kindern und Jugendlichen, integriert werden und erweitert somit die Interventionsmöglichkeiten relevant.
Termine für Supervision und EMI 2 - auf Nachfrage bei innenmehr

EMI 1 findet auch am 2. und 3. April 2015 statt (Gründonnerstag und Karfreitag).

Ort, Info, Anmeldung:
www.innenmehr.de
Am Tempelhofer Berg 7D
(Bergmann-Kiez)
10965 Berlin
Tel.: 030 - 69 00 42 67

"Heiler und heiler werden"

ab Di, 9. Dezember

"Heilen der Inneren Kraft"

– ein Seminar voller Wunder dieser Zeit!
Es ist die Gelegenheit in dieser Zeit, wo wir uns darauf einlassen die dir innewohnenden "Inneren Kräfte (herauf) zu fördern" und in dein Leben einzuladen. Es gilt die Brücke der Kraft deiner Seele zu deinem Herzen und zum Vitalkörper zu schaffen. Das Licht (Gott) wieder als Nahrung zu empfinden und "ES" auch anzunehmen.

Sa. 13. Dezember, 10-18 Uhr, 90 €

"Kristall- und Aufrichtungsseminar"
Es ist ein Seminar für Menschen, die bewusst den Weg der Heilarbeit beschreiten wollen.
Wir wirken in Achtsamkeit in der Heilarbeit mit Kristallen, Heilmagnetismus und mit wirkungsvollen Clearingmethoden. Ferner beinhaltet das Seminar die Möglichkeit, dich in deiner "göttlichen Anbindung" als Kanal zu erleben, sowie die Ausbildung zur energetischen Aufrichtung der Wirbelsäule und die Einweihung in die Aufrichtungsenergie.
Zeiten: 19.-21. Dezember
Freitag 13 Uhr bis Sonntag 17 Uhr, 390 €

Abende, jew. 19.30 Uhr
9.12.: "Zeit zum Heilen"
15.12.: "Raum für Heilung"
Ort: Berliner Zentrum für Geistige Heilweisen, Togostr. 81

Info: Hans Rausch
Tel.: 030 - 36 99 19 64
www.heilerschule-berlin.de

Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung – anerkannter Bildungsurlaub

Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 140 Kursen über 2500 Personen auf diese Erlaubnis vorbereitet, von denen ca. 90% im ersten Anlauf erfolgreich waren. Wir betreuen Sie von der Antragstellung beim Gesundheitsamt mit Sicherstellung von Prüfungsterminen bis zur abschließenden mündlichen Überprüfung und stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wie auf Schienen geleitet, können Sie aufgehoben, mit einem Gefühl von Sicherheit und Orientierung, diesen Weg gehen. Zweimal pro Jahr, im März und im Oktober, beginnen vier neue, parallel laufende Kurse, wodurch weitgehend sichergestellt wird, dass Sie nichts versäumen. Wenn Sie also auf Nummer sicher gehen wollen, dann kommen Sie und profitieren von der großen Erfahrung und dem komplexen Wissen, welches sich im Laufe der Jahre durch die große Anzahl der erfolgreichen Absolventen und die zahlreichen Prüfungsbeisitze formiert hat.
Weiterhin unterstützen wir auch die Bildung von Lerngruppen. Besuchen Sie eine der zahlreichen Informationsveranstaltungen in den vermutlich schönsten Seminarräumen Berlins oder vereinbaren Sie einen individuellen Informationstermin.

Informationsveranstaltung:

Di, 9. Dezember, 19 Uhr

Ort/Info/Anmeldung:
Institut Christoph Mahr
Katharinenstraße 9
10711 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 030 - 813 38 96
www.christoph-mahr.de
www.ipt-berlin.de

Aufstellungen im Oderbruch mit Holm Andree Jochmann

Wenn wir als Kind auf diese Welt kommen, sind die Augen der Eltern unser erster Spiegel. In diesen Augen suchen wir ein "Ja" zu uns selbst. Sind die Eltern gefangen in einem schweren Schicksal, dann ist dieser Spiegel blind. Es ist dann, als ob er "Nein" zu uns sagt. Dieses Nein begleitet uns durch das Leben und verdirbt jede Beziehung und jede Freude.
Eine Aufstellung macht den alten Spiegel blank und vor allem größer, so dass wir auch die Ahnen darin sehen. Es ist, als ob sie winken und lächeln, und von allen zusammen bekommen wir das "Ja", das wir für ein gutes Leben brauchen.

Termine:
12.-14.12.14
Fr. 19.30 bis So. 15 Uhr, Kosten: 160 €
bzw. 80 € für Beobachter,
jeweils inkl. Übernachtung

ab 12.-14. Dezember

Ort: Mühlenhof Wilhelmsaue
Oderbruch, Regionalbahn
ca. 50 Min. ab Lichtenberg
www.muehlenhof-jochmann.de

Anmeldung: Odette Bollfras
Tel.: 030 - 29 66 06 87
0176 - 70 00 68 44

Bonding – das Herz öffnen

mit Astrid Vlamynck

In diesem Seminar hat man die Chance, diese Erfahrung von Gehalten-Werden ganz elementar zu machen, ohne dass es dabei um Sex und Erotik geht.
Bonding ist ein körpertherapeutisches Verfahren, bei dem je zwei Menschen sich gegenseitig Nähe schenken. Am Ende einer Session fühlt man sich oft befreit und herz-offen. Dann wechseln die Partner, der Protagonist wird zum Begleiter und umgekehrt.
Dr. Astrid Vlamynck gilt als eine der etabliertesten Therapeutinnen im Land. Begleitet wird sie von Mara Fricke-Wirth.

Näheres hier:
http://www.secret-of-tantra.de/bonding-1.phtml

Weitere Events:
Tantra-Ferien auf Gomera 26.-31.1.

12.-14. Dezember

Ort: ZEGG
Preis: 230 €, zzgl.U/V

Anmeldung:
Secret of Tantra
Tel.: 033841 - 38 81 23
kontakt@secret-of-tantra.de
www.secret-of-tantra.de

Heilpraktiker für Psychotherapie

Neuer Ausbildungsbeginn im März

In meinen Kursen erhalten Sie eine fundierte Vorbereitung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Sie profitieren von einer persönlichen Lernatmosphäre in kleinen Gruppen mit viel Praxisinhalt und Krankheitsbildern "zum Anfassen".

Im Kurs erhalten Sie
- kompaktes Wissen zur Psychiatrie und Psychotherapie und umfassende Vorbereitung auf die schriftliche Überprüfung mit umfangreichem Skript und zahlreichen Prüfungssimulationen
- sichere Kenntnisse in Diagnose und Differentialdiagnose anhand von Fallbesprechungen und praktischen Übungen
- fundierte Vorbereitung auf die mündliche Überprüfung mit vielen Fallbeispielen
- sowie optional ein gezieltes Einzelcoaching für die mündliche Prüfung

Infoveranstaltung:

Do, 18. Dezember, 18 Uhr

Praxis Dr. Annegret Haupt
Mehringdamm 43
10961 Berlin
Tel.: 030 - 91 44 43 25
www.annegret-haupt.de

Rauhnachtsegen

13 Segen braucht das Jahr

In den Raunächten werden die Schicksalsfäden für das kommende Jahr neu gewebt.
Was geschieht, wenn hundert oder mehr Menschen dich in dieser Zeit täglich segnen?

Im Projekt **Bliss – Segensfeld**, segnen sich in der Raunachtzeit alle Teilnehmer/innen aus der Ferne. So kann jede/r teilnehmen. Die Teilnahme ist auf Spendenbasis!

Pro Tag brauchst du ca. 10 Minuten Zeit für den Segen.

Im Segnen werden die höchstmöglichen Energien freigesetzt.

Möge das kommende Jahr für dich gesegnet sein mit Fülle und Wohlstand, mit Gesundheit und Glück, mit Frieden und Freude, mit Erfüllung und Licht….

Sei im Segen, sei dabei!

ab So, 21. Dezember

Das Projekt geht vom 21.12.2014 bis zum 6.1.2015.
Anmeldeschluss ist der **16.12.**2014

Mehr Infos und Anmeldung:
Tel.: 30 - 691 43 05
donald@angelos-zentrum.de
www.angelos-zentrum.de

Tanzen und Träumen zwischen den Jahren 2013/2014

Egon Martens

In einem Dialog zwischen Tanz, Traumarbeit und inneren Reisen wollen wir uns mit Freude und innerer Wachsamkeit auf das neue Jahr einstimmen. Die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr ist hierfür besonders geeignet. In dieser Zeit können die inneren Kräfte neu gesammelt und konzentriert werden. In inneren und äußeren Bewegungen können wir auf vielfältige Weise uns von dem alten Jahr verabschieden und mit dem neuen Jahr Kontakt aufnehmen.
Rituelle Tänze im Kreis, von jeher Spiegelbild kosmischen Geschehens, gemischt mit freiem Tanz helfen uns, unser inneres Zentrum in der Welt zu finden. Meditation, Traumarbeit und innere Reisen sind Wege, mit den Bildern unserer Seele in Kontakt zu treten.

27. Dez. 2014 bis 1. Januar 2015 (tägl. 3 1/2-5 Std.)
mit Gongs und schamanischer Trommel

Info und Anmeldung:
Egon Martens
Tel.: 030 - 78 00 19 19
0177 - 787 48 35
Egon-Martens@gmx.de
www.gespraeche-mit-der-seele.de

Retreat zur Jahreswende 2014/2015

Vom 27.12. bis 1.1. bieten wir in unserem schönen Bauernhaus inmitten der Natur erneut ein Gruppenretreat an. Die Jahreswende ist eine Zeit der Verinnerlichung und der Gemeinschaft. Auf dem Retreat wird diese natürliche Tendenz verstärkt. Wir schauen zurück, wenden uns unserer eigenen Tiefe zu und blicken von dort in die Zukunft. In dieser Schau und Einkehr kann Altes losgelassen werden und heilen. Neue Impulse können sich zeigen und nächste Schritte deutlich werden. Der Kontakt zum Selbst vertieft sich.

Dabei unterstützen Meditation sowie Methoden der prozessorientierten Psychologie, die hintergründige Strömungen im Leben deutlich macht. Es wird Zeiten von Meditation und von Austausch in der Gruppe geben. Aber auch Zeit, um mit sich und in der Natur zu sein. Die Jahreswende begehen wir mit einem gemeinsamen Ritual, u.a. mit einem Feuer.

Leitung: Erik Nagel
Begleiter auf dem Inneren Weg.

27. Dezember bis 1. Januar 2015

Kosten: 520- 570 € (Selbsteinschätzung) inkl. Unterkunft, ökol.- veg. Essen und Seminarleitung.

Info/Ort:
Hof Leesthal
21368 Dahlenburg (Wendland)
Tel.: 05851 - 60 29 01
www.hofleesthal.de

RADIANT LOTUS QIGONG

Für alle Frauen

präventiv – therapiebegleitend – nachsorgend

Frauen Qi Gong nach Daisy Lee

Das sanfte, aber tief wirksame Übungssystem ist abgestimmt auf die physiologischen Besonderheiten von Frauen.

Es harmonisiert die weiblichen Körperfunktionen, unterstützt Heilungsprozesse bei frauenspezifischen Erkrankungen und weiblichen Krebsarten, löst Energieblockaden, wirkt energetisierend und hormonell regulierend, fördert Entspannung und Regeneration....

Wir freuen uns auf euch!!
Wochenkurse und Wochenendseminare

120-165 €/teilweise Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen möglich

Beginn Januar 2015

Adlershof
info@ayur-feda.de

Pankow
info@ruhig-blut.com

Steglitz/Schöneberg
info@cosmicyoga.de

Entdecken Sie Ihr Potenzial

Das **Human Design System** zeigt Ihr angeborenes Potenzial, Ihre Fähigkeiten, Talente, Herausforderungen – und wie Sie damit umGehen können.
Die **Venus Sequence** ist der Schlüssel, dieses Potenzial ins Fließen zu bringen.
Die **Pearl Sequence** zeigt, in welchem Umfeld es in der Welt wirken kann.

Ich unterstütze Sie bei
- beruflichen und sonstigen Entscheidungen
- Beziehungsthemen (Partnerschaft, Eltern-Kind...)
- gesundheitlichen oder finanziellen Fragen
- und ganz allgemein, wenn Sie mehr über sich selbst erfahren möchten,

mit Hinweisen aus der Sicht dieser Systeme.

Anna Bahlinger
Einzel- und Paarberatung
(auch telefonisch)
Coaching, Kurse
Tel.: 030 - 792 68 84
mail@annabc.de
www.annabc.de

Kreativ bewegt – Jahresgruppe 2015

Dieses Angebot lädt Sie ein, die Stationen des Lebens tiefer zu verstehen und als Chance zur bewussten Ausrichtung in der Gegenwart zu begreifen.
Die Jahresgruppe bietet Ihnen die Gelegenheit, sich einmal monatlich Zeit für sich zu nehmen, nach innen zu horchen und ihre Empfindungen in kreativen Ausdruck zu bringen.

Über die Elemente –Tanzen, Malen und Schreiben kommen Sie zu tiefer Verbindung mit Ihrem intuitiven Wissen, Kraftquellen und Ressourcen.

Dieser Prozess kann wesentlich zur Erhaltung und Förderung der seelischen und körperlichen Gesundheit beitragen und Ihnen Raum geben, Ihre kreativen Ausdrucksmöglichkeiten zu entfalten.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Katharina Lattermann
Schauspielerin/ Theaterpädagogin/ Tanztherapeutin

Termine auf Anfrage

Kennenlerntermin:

So, 4. Januar 2015, 14-18 Uhr

Ort: Bundesplatz/ Friedenau
Kosten: 38 €

Informationen und Anmeldung bitte unter:
Tel.: 0152 - 34 54 41 11
www.katharinalattermann.de
www.biographischertanz.de

Achtsamkeitskurse: MBSR und MBCP

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit (MBCP)
Weniger Stress durch Achtsamkeit (MBSR)

MBCP-Kurs
Mindfulness **B**ased **C**hildbirth and **P**arenting
nach Jon-Kabat-Zinn und Nancy Bardacke
Basiskurs 9./10.1.
(Fr 18.30-21.30, Sa 10-14.30 Uhr)
Anschlusskurs 26.1.-2.3., Mo 18.30 Uhr
(6 mal 2 1/2 - Stunden,
Übungstag und Nachtreffen)

MBSR-Kurs
Mindfulness **B**ased **S**tress **R**eduction
nach Jon-Kabat-Zinn:
14.1.-4.3. Mi 18.30 Uhr
(8 mal 2 1/2 - 3 Stunden und ein Übungstag)

Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

MBCP-Kurs ab 9. Januar

MBSR-Kurs ab 14. Januar

Dr. Clarissa Schwarz
Hebamme, Lehrerin,
Gesundheitswissenschaftlerin
clarissa.schwarz@gmail.com
www.clarissa-schwarz.de

"Tag der offenen Tür"
zum 10jährigen Jubiläum der "Praxis für Mensch & Tier"!

10 Jahre Begegnungen, Erlebnisse und Wunder möchte ich gern feiern – mit dir!

Mit Sofa, Kurzworkshops, Infoständen und Vorträgen:
14 Uhr: "Tier-Patenschaften, Fern-Reiki & Tierkomm. auch im Tierschutz" Peggy Drost
(Tk., Reiki, Aufstellungen für Tiere; Tierschutzarbeit)
www.Tierkommunikation-Peggy-Drost.de
Tel.: 0178 - 209 80 22
15 Uhr: "Bachblüten, Tierkommunikation, Engel & Reiki im Hundealltag und beim Hundetraining"
Insa Gaudszun (Hundetrainerin,
Bachblütenberaterin, Reiki III, Tk.)
www.dogs-mind.de
Tel.: 030 - 712 81 50

16 Uhr: "Tierkommunikation & Erlernen der Tk. für jeden"
Iljana Planke (Heilpraktikerin; Reiki-, Tierkomm.- & Aura-Seminare)
www.Praxis-Berlin-Friedenau.de
Tel.: 0331 - 704 66 00

Mein Dankeschön:
"10 Wochen 10% auf alle Kurse"

Herzlich willkommen!
Iljana Planke

Sa, 10. Januar, 13-17.30 Uhr

Eintritt und Snacks frei.

Ort: Odenwaldstr. 9
(U-Bhf. W.-Schreiber-Platz)

Hypnose Grundausbildung 2015

Hypnose Erfahren, Erlernen, Anwenden

Die moderne Hypnose stellt, wie kein anderer Ansatz, die in einem Menschen bereits vorhandenen Potenziale (Ressourcen) in den Fokus der Aufmerksamkeit. Sie sind der Motor und das Vehikel der Veränderung und sollten deshalb von Beginn an bei gezielten Veränderungsprozessen nutzbar gemacht werden. Ungeachtet der zahlreichen Mythen und Vorurteile ist die Hypnose lediglich eine besondere Form der Kommunikation, die mittlerweile ein fester Bestandteil moderner Psychotherapie ist.
In der Hypnose-Grundausbildung lernen Sie, Menschen mittels hypnotischer Sprachmuster in Trance zu führen. Dieses Curriculum hat einen ausgesprochen hohen Praxisanteil, bei der die verschiedensten Einleitungs- und Vertiefungstechniken vermittelt und eingeübt werden.
Aufbauend darauf gibt es die Möglichkeit, an unseren fortgeschrittenen Hypnotherapie-Seminaren teilzunehmen, bei denen es themenspezifisch um konkrete Behandlungsstrategien geht.

Für Personen, die keine Vorkenntnisse haben, wie z. B. IPT-Basis-Kurs, NLP-Practitioner, Entspannungstrainer oder Vergleichbares, beginnt das Seminar bereits am Freitag, den 20. Februar 2015 (zzgl. 60 €).

Infoabend:

Di, 13. Januar 2015, 19 Uhr

Termine: 21./22. Februar, 28./29. März, 25./26. April 2015, jew. 10-18 Uhr
Preis: 870 €

Ort/Info/Anmeldung:
Institut Christoph Mahr
Katharinenstraße 9
10711 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 030 - 813 38 96
www.ipt-berlin.de

Professionalisierung in der Ganzheitsmedizin – 2015

fortlaufend

Unsere Ausbildungsangebote basieren auf den Aspekten des Integrativen Lernens™

BenefitMassage®-Schule: Ausbildung in ganzheitlicher Massage – Einstieg jederzeit möglich / Wochenenden einzeln buchbar

Intuitive Massage
Termin: 16.-18.1.2015
Tiefe Bindegewebsmassage
Termin: 13.-15.2.2015
Fußreflexzonentherapie (2 Module)
Modul 1: 7.-8.3., Modul 2: 1.-2.5.2015
Joint-Flow - ganzheitliche Gelenkbehandlung
Termin: 11.-12.4.2015
Ayurvedische Ölmassage (2 Module)
Modul 1: 20.-21.6., Modul 2: 11.-12.7.2015

Schule für Craniosacral-Therapie

Craniosacral-Therapie für Einsteiger - Cranio Care
Termin: 20.-22.3.2015

Grundausbildung in Craniosacral-Therapie (Teil 1-5)
Teil 1: vom 25.-29.3. oder 10.-14.6.2015
Termine für Teil 2-5 bitte erfragen

Vortrag: Craniosacral-Therapie
Termin: 19.3.2015 - 19 Uhr

Weg der Mitte gem. e.V.
Gesundheits- und Ausbildungszentrum
Ahornstr. 18
14163 Berlin-Zehlendorf
Tel.: 030 - 813 10 40
www.wegdermitte.de

Ausführliche Informationen senden wir Ihnen gerne zu.

---

11. Yogalehrerausbildung mit Stefan Datt

17. Januar bis 3. Mai 2015

Kompletter Ausbildungskurs bei Lernen in Bewegung e.V.

Qualifizierter Kurs an 11 Wochenenden, Sa/So 10-14 Uhr oder 12-16 Uhr, inkl. einem Yoga-Anatomie-Wochenende außerhalb von Berlin. Neuer Kurs ab Januar 2015 (108 UE), Intensiv-Wochenende 3 Tage (37 UE).
Ausbildungsort ist der wunderschöne Yogaraum bei Lernen in Bewegung am Karl-August-Platz in Charlottenburg; neu mit eigenem Café/Bistro.
Kursinhalte: klassisches Yoga in Theorie und Praxis, die 4 Yogawege, yogaspezifische Anatomie, Yoga-Vedanta-Philosophie, Raja Yoga nach Patanjali, Sanskrit und Mantras, Pranayama, Kriyas, Bandhas, Mudras, Meditationstechniken, Stressbewältigung durch Yoga, Yoga mit Patienten, praktisches Üben des Unterrichtens mit Supervision. Aufbaukurse und monatliche Treffen möglich. Gastsprecherprogramme, schriftliche Abschlussprüfung und Zertifikat.

Kursgebühr: 1080 € inkl. Script, Prüfungsgebühren und Zertifikat (Bildungsprämie nach Absprache möglich)
Frühbucherrabatt 990 €
Yoga-Wochenende: ab 229 €
inkl. Unterkunft, Verpflegung und Yogaunterricht

Infomaterial und Anmeldung:
Lernen in Bewegung e.V., Stefan Datt
(Veranstalter Berliner Yogafestival)
Weimarer Str. 29, 10625 Berlin

Tel.: 030 - 38 10 80 93
0178 - 130 65 53
yoga@yoga-berlin.de
www.yoga-berlin.de
www.yogafestival.de
www.physio-charlottenburg.de

Ausbildung in Tiefenmassage

Infoabend:
Do, 29. Januar 2015, 20 Uhr

Seminare 2014/15 mit Frali Venner und June Franziska Valenti Clari

In unseren Seminaren lernst du eine tiefgreifende, ganzheitliche professionelle Ganzkörperbehandlung zu geben. Wir vermitteln Techniken u.a. aus der Tiefengewebsmassage, dem Joint-Release, dem Shiatsu und der Craniosacralen Körperarbeit. Wir werden dir zeigen, wie du deinen Körper sich selbst schonend und zugleich effektiv einsetzen kannst. Du wirst lernen, mit Hilfe deiner Präsenz und deines Einfühlungsvermögens nach und nach in tiefere Schichten des Muskelgewebes und der Selbstwahrnehmung einzutauchen.

Wir bieten eine angenehme Lernatmosphäre, ein freudiges, ungezwungenes Miteinander und den Raum, sich selbst neu zu spüren.
Die Kurse richten sich an Laien wie an praktizierende Bodyworker.

Joint Release 1+2 (Gelenkmobilisation):
Feb./März 2015
Ausbildung in Tiefenmassage:
Beginn 9. Mai 2015

Ort: Berlin-Schöneberg
Termine und Info:
www.massieren-lernen-berlin.de

Anmeldung:
Tel.: 030 - 25 93 28 59 Frali
Tel.: 030 - 39 37 08 03 June
oder info@massieren-lernen-berlin.de

Thai Yoga Massage Intensiv-Ausbildung

ab So, 1. Februar 2015

Die über 2500 Jahre alte Heilmethode Thai Yoga Massage ist eine Kombination aus Akupressur, Yoga, Reflexologie, Stretching & Meditation.

Inhalt (insgesamt 15 Tage):
Level 1: Grundlagen der trad. Thaimassage
Level 2: Erweiterung der Grundlagen der Thaimassage
Level 3: Therapeutische Thaimassage
Module können auch einzeln gebucht werden

Theorie:
Geschichte, Kultur, Meridianlehre, Anatomie, Indikationen/Kontraindikationen
Vermittlung, üben der Massagepraxis in verschiedenen Positionen und Techniken
Herstellung, Anwendung von thailändischen Kräuterstempeln

Für Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Yogalehrer und alle, die sich für die Körperarbeit interessieren.

Kursort:
Sinnergie e.V.
Schulzestr. 1
13187 Berlin-Pankow

HP Betty Schätzchen

Tel.: 030 - 55 57 96 57

www.thai-yoga-massage-ausbildung.de

Zertifizierte Ausbildung/Weiterbildung zum EMDR-Therapeuten/Coach

Mit Andreas Zimmermann im Institut Christoph Mahr

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine Behandlungs-/Coachingmethode, bei der es durch Stimulierung der Gehirnhälften zu sehr effizienten intrapsychischen Verarbeitungsprozessen kommt. Die Entwicklerin, Francine Shapiro, konzipierte diese Methode insbesondere für den Bereich der Psychotraumatologie.
Mittlerweile ist EMDR zu einem wichtigen Bestandteil professioneller Kommunikation geworden. Im Coachingbereich wird es u. a. mit viel Erfolg beim Zustandsmanagement eingesetzt. Darüber hinaus belegen zahlreiche Studien die Wirksamkeit bei der Behandlung von Phobien, Angst- und Suchterkrankungen, traumatischer Trauer, chronischen Schmerzzuständen, Phantomschmerzen etc.
Da der Zugang zu hochwertigen EMDR-Ausbildungen überwiegend nur Ärzten und Diplom-Psychologen gestattet ist, freuen wir uns, diese überaus wirksame Methode auch anderen Personen zugänglich zu machen.
Die Ausbildung umfasst 3 Wochenenden, jeweils Freitag bis Sonntag und beginnt am 13.2.2015.

Ausbildungsbeginn
13. Februar 2015

Info/Anmeldung:
Institut Christoph Mahr
Katharinenstr. 9
10711 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 030 - 89 72 20 79
www.nlp-hypnose-berlin.de

Heilsames Schreiben – Kompaktausbildung 2015

Ingeborg Woitsch

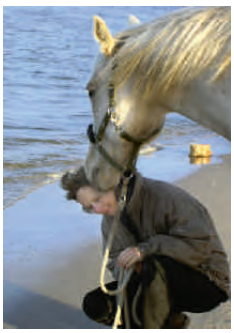
Expressives, imaginatives, meditatives Schreiben als Weg inneren Wachstums, der Erlebnisverarbeitung und des Selbstmanagements.
Der Ausbildungskurs umfasst Grundlagen und Praxis des Heilsamen Schreibens sowie kreativer Biografiearbeit. Durch poesietherapeutische Selbsterfahrungen finden Sie eigene Wege einer professionellen Anwendung des Schreibens in Ihrem jeweiligen Berufsbereich.

Die Ausbildung findet in zwei Modulen (Frühjahr/Herbst) statt.
Der Abschluss jedes Moduls wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Ort: Aquariana
Am Tempelhofer Berg 7d

ab 20.-22. Februar 2015

Info und Anmeldung:
Ingeborg Woitsch
Schreibwerkstatt für Poesietherapie
und Biografiearbeit
HP Psychotherapie
Tel.: 030 - 84 41 92 85
www.ingeborgwoitsch.de



Tier-Shiatsu-Therapie-Ausbildung

Shiatsu ist eine sanfte, rein manuelle Therapieform ohne Nebenwirkungen.

Shiatsu nennt sich auch **"die Kunst der achtsamen Berührung".**

Sie erleben die Faszination der heilenden Kraft Ihrer Hände zu spüren.

Sie lernen durch Blickdiagnose **"Bo Shin"** die energetische Schwäche des Tieres zu finden.

Sie helfen kranken Tieren die Rekonvaleszenzzeit deutlich zu reduzieren. Sie verhelfen älteren, weniger vitalen Tieren zu mehr **Lebensqualität**. Sie können psychisch kranke Tiere begleiten, ihre **Balance** wiederzufinden. Sie verbessern die **Beweglichkeit** und Koordinationsfähigkeit. Sie stärken das Vertrauen in der **Mensch-Tier-Beziehung.**

Sie können Ihre therapeutischen Kompetenzen, die Sie in anderen Bereichen erworben haben, sinnvoll erweitern und ergänzen.

Ab März 2015

Infos und Anmeldung:
Tier-Shiatsu-Therapie
Susanne Schwarze
info@tiershiatsu.de
www.tiershiatsu.de

Wie Heilung gelingt

Unsere Körper sind von Natur aus mit einem natürlichen "Selbstheilungs-Reflex" ausgestattet. Diesen können wir unterstützen, indem wir Frieden mit uns Selbst und unserem Leben wieder herstellen, sowie wahre, gefühlte Eigenliebe wieder erlauben. Betrachten, Erkennen, Verstehen und Verzeihen, mir und allen Beteiligten, unterstützt und intensiviert jeglichen Heilprozess. Indem wir die Verantwortung für unser Leben sowie für unsere Emotionen und Befindlichkeiten übernehmen, entlasten wir unseren Körper und unseren gesamten Organismus. Von daher können ein Innehalten, Bestandsaufnahme und ein Reflektionsprozess sehr hilfreich sein.
Gern unterstütze und begleite ich Sie in Ihrem Heilungsprozess. Meine Handwerkszeuge sind das Schöpfungscoaching und das Lesen im morphischen Feld (MFL®).

Termine bitte erfragen

Marion Augustin
Tel.: 030 - 36 28 44 92
0151 - 15 31 37 62
ma@schoepfungscoaching.de
www.gutes-gelingen.de

FORUM anzeigen

Kompetenz in Berlin und Umgebung

forum@sein.de

© Jörg Engel - Fotolia.com

MOVE UND MEDITATION

STÄRKUNG DER KÖRPERMITTE

- Training der Tiefenmuskulatur
- Aufspannung des Körpers
- Entlastung der Gelenke

Ganzheitlich und nachhaltig

- YOGA
- CANTIENICA®-Beckenbodentraining
- Tanz
- Pilates und
- Rückenfit

Kleine Gruppen, individuelles Coaching, sicheres Training

Auch als GESCHENKGUTSCHEIN!

Sport & Spirit

Barbarossastraße 32,
10779 Berlin-Bayerisches Viertel

Tel.: **030 - 91 48 18 12**
post@sport-spirit-berlin.de
www.sport-spirit-berlin.de

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS

HEILPRAKTIKER-ERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE
Vorbereitungskurs zur staatlichen Prüfung

Kleingruppen-, Einzeltraining, Prüfungssimulation

- Aktuelles und verständliches Lehrmaterial
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Eigens entwickelte Lern-CD
- Lehrvideos
- Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
- Komfortable Sicherheit für die Prüfung

- Mit wissenschaftlich fundiertem Kurs Erfolg dauerhaft nahe 100 %
- Als Bildungsurlaub gesetzlich anerkannt
- Vormittags- und Abendkurse

Neue Kurse starten im März

Zusätzliche Lerngruppen in supportiver Psychotherapie und Lebensplananalyse

Nächste Info-Abende jeweils 19 Uhr
Montag, 1. Dezember & Mittwoch, 10. Dezember

HEIL- & LEHRPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Thomas Rehork

Diplompsychologe
Heilpraktiker-Psychotherapie

Elberfelder Str. 4
10555 Berlin

Tel.: **030 - 3 93 89 66**
heilpraktiker@heilpraktikerpsychotherapie.eu
www.heilpraktikerpsychotherapie.eu

Huna-Hypno-Coaching (H.H.C.) Ausbildung

Sie erlernen und üben fundierte und erprobte Techniken aus Hypnose, Huna, NLP und der systemischen Arbeit um Coaching-Sitzungen durchführen zu können. Diese Techniken eignen sich für Einzel- oder Gruppenarbeit. Das Training ist sehr selbsterfahrungsorientiert.

Ausbildungsinhalte:

Grund- und Aufbautechniken von Hypnose und Coaching, Kommunikation & Emotionale Klärung, Rückführungen, Arbeit mit Teilpersönlichkeiten, Innere Ratgeber, Heilungstechniken, Visionsreisen, Trauer-, Traum- & Glaubenssatzarbeit, Kreativität & Berufscoaching, Paarcoaching, Supervision

Dauer: 1,5 Jahre in 3 Blöcken (5-6 WE/HJ)
Ausbildungsbeginn: 23.-25.1.2015

Mario Schwenninger (Ausbilder seit 1989)

Tel.: 030 - 6 26 89 87
mschwenninger@hypno-coaching.berlin
www.hypno-coaching.berlin

Infogespräch nach Vereinbarung

Berufsqualifizierende Ausbildungen:

- Entspannungstherapeut(in)/-pädagoge(in)
- Hypnotherapeut(in)
- Atemtherapeut(in)/-pädagoge(in)
- Lerntherapeut(in)/-pädagoge(in)
- Kunst- und Kreativitätstherapeut(in)
- Musiktherapeut(in)/Klangtherapeut(in)
- Massage- und Wellnesstherapeut(in)
- Ernährungstherapeut(in)
- Yogatherapeut(in)/-lehrer(in)
- Yogatherapeut(in) für Kinder und Jugendliche
- Gesundheitstherapeut(in)
- Sport- und Fitnesstherapeut(in)
- Stimmtherapeut(in)
- Meditationslehrer(in)
- Psychologische(r) Berater(in)
- Psychotherapie (HPG)

IEK Deutsches Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation
Paul-Heyse-Straße 17, 10407 Berlin
Tel.: **030 - 44 73 75 99**
info@entspannung-berlin.de
www.entspannung-berlin.de
Ausbildungszentren:
Köpenicker Straße 175, 10997 Berlin
Edinburger Straße 45, 13349 Berlin

Ausbildung Aura-Sehen nach Rainer Strücker
Jeder Mensch hat ein Energiefeld, das ihn umgibt und durchdringt: die Aura. Alle persönlichen Informationen, Ereignisse, Fähigkeiten und Probleme körperlicher, psychischer und geistiger Art sind als Schwingungsmuster, einengende Gedankenkonzepte und Blockaden in unserer Aura vorhanden. Jeder Mensch kann lernen, dies wahrzunehmen.
Info-Veranstaltungen:
Mo, 15.12., 19 Uhr & Sa, 17.1., 14 Uhr
Bitte telefonisch anmelden Tel. 0179 - 519 49 45

Gruppensitzung nach Rainer Strücker
Freude am Leben hat man dann, wenn die Energie am Herzen frei fließt und die Aura ausreichend mit Energie versorgt ist. Blockaden im energetischen Schwingungsmuster hingegen machen sich als Sorgen, Ängste und Nöte jeder Art bemerkbar. In den Gruppensitzungen werden solche Blockaden energetisch behandelt. Eine verbale Analyse findet nicht statt. Die nächsten Sitzungen finden statt am Do, 18.12. & 14.1., jeweils um 19 Uhr
Teilnehmerbeitrag: 30 €

raum für entwicklung
Gabriele Wächter

Info und Anmeldung:
Tel.: **030 - 859 620 87**
0179 - 519 49 45

Veranstaltungsort
Rothenburgstr. 41, 12163 Berlin-Steglitz

Bitte melden Sie sich kurz telefonisch an.

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

Foto © Anne Hamann

YOGA & MORE

Im Herzen leben - den inneren Raum erweitern
Sa, 13.12., 9-18.30 Uhr, mit Jagata Schaad
Unser spirituelles Herz ist eine essenzielle Tür für die eigene Meditations- und Yogapraxis. Ein Tag des Praktizierens, Fühlen und Beobachtens.
150 € – Paket: 13.12 & 14.12., Preis 230 €
Meditation - Das größte Abenteuer
So, 14.12., 9-18.30 Uhr, mit Jagata Schaad
An diesem Tag werden mehrere dynamische Meditationen praktiziert.
100 € – Paket: 13.12 & 14.12., Preis 230 €

„THE RISING MOON 2015"
INTENSIVE PROCESS FOR LIFE
Chakren- Energiearbeit und Meditation
7 Module
(mit Yogalehrerausbildung 14 Module)
überwiegend an WE

Ayurveda Therapeuten
Ausbildung 2015
(3 Module)
Kontakt: 0172-3104822 Ferri Djabbari

42 Yoga-Kurse pro Woche
Einsteigerangebot:
10 Tage Yoga für 10 €

Yoga & More
Wilmersdorfer Str. 98
10629 Berlin

Tel.: 030 - 76 90 20 30
www.yoga-more.de

Heilküche
Richtig gut essen

Grundausbildung
Chinesische Medizin und Diätetik
mit M. Dollendorf, XiaoDan Jiang & K. Schrumpf
In sieben Blöcken, jeweils von Donnerstag bis Sonntag, vermitteln wir ein umfassendes Wissen über die Wandlungsphasen, die klimatischen Einflüsse, die Qualitäten der Nahrungsmittel und der Heilpflanzen. Und wir kochen alle unsere Mahlzeiten selbst.

Info-Abend:
20. Januar 2015

Innerhalb eines Jahres erarbeiten wir eine solide Grundlage in Anamnese und Diagnostik mit Diätetik als Therapieverfahren.

Beginn: 12. Februar 2015

Heilküche

Krefelder Straße 21
10555 Berlin-Tiergarten

Tel.: 030 - 45 03 76 74
info@heilkueche.de
www.heilkueche.de

Profiklasse 2015
Astro-Medizin und Psychosomatik
Dozentin: Petra Dörfert
Beginn: 10. Januar 2015 - 6 Wochenenden

- Vermittelt wird astromedizinisches Denken in psychosomatischen Zusammenhängen, d.h. es stehen die psychischen Ursachen für Erkrankungen im Vordergrund. Insofern eignen sich die Inhalte auch für Astrologen, die weiterhin in erster Linie beratend und nicht unmittelbar in einem Heilberuf tätig werden wollen.
- Im Zentrum steht die praktische Übertragbarkeit des Wissens – beruflich und/oder privat.
- Reflektiert werden die Möglichkeiten und Grenzen der Astromedizin.
- Das Lernen und Üben erfolgt praxisnah mit zahlreichen Fallbeispielen.

ASTROLOGIE ZENTRUM BERLIN gegr. 1991
Ausbildungszentrum des
Deutschen Astrologen Verbandes
Leitung: Dipl. Psych. Markus Jehle
Möckernstr. 68, Aufgang B, 10965 Berlin
Tel.: 030 - 785 84 59
info@astrologie-zentrum-berlin.de
www.Astrologie-Zentrum-Berlin.de
Termine für persönliche Vorgespräche (kostenlos)

Vorbereitung auf die staatl. Überprüfung
PSYCHOTHERAPIE nach dem HP-Gesetz

75 Unterrichtsstunden als
- Vormittagskurs
- Abendkurs

Besuchen Sie einen der regelmäßig stattfindenden Infoabende in den vermutlich schönsten Seminarräumen Berlins.

Seit 1997 haben wir in rund 140 Kursen über 2000 Personen erfolgreich durch die Überprüfung Heilpraktiker Psychotherapie begleitet.

Vorzüge, die seit jeher dabei waren:

- Aktualisiertes Unterrichtsmaterial
- Prüfungssimulationen
- Eine angenehme und zugleich motivierende Seminaratmosphäre

INSTITUT
Christoph Mahr
Katharinenstr. 9
10711 Berlin
Tel.: 030 - 813 38 96
www.christoph-mahr.de

Nächster Termin:
Dienstag, den 9. Dezember um 19 Uhr

---

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

Maßgeschneidert zum Heilpraktiker

Vormittags-, Abend- und Wochenendkurse

2.12. – Kostenloser Infoabend Heilpraktikerausbildung
9.12. – Kostenloser Infoabend Ausleitungsverfahren

Ausbildung nach dem Bausteinprinzip
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/Coaching

ARCHE MEDICA
Akademie für Heilpraktiker

Handjerystr. 22
12159 Berlin

Tel.: 030 - 851 68 38
schule@archemedica.de
www.archemedica.de

Foto © Kareen Kittelmann

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
mit Adelheid Sieglin, Lehrerin und
Christian Peters, Dipl.-Betriebswirt
zertifizierte Trainer für GFK seit 2004
Übungsabende montags 18.30-20.30 Uhr
1. Dezember & 5. Januar für PädagogInnen
8. Dezember, 12. & 26. Januar offen für alle
19. Januar von Mann zu Mann
Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Intensivkurs in Berlin
24./25. Januar bis 4./5. Juli 2015
über 14 Tage an 7 WE
Grundlage für die eigene Anwendung
und Baustein für die TrainerInnenausbildung

Ferienkurs in Salecina/Schweiz
5.-11. September 2015

Veranstaltungsort
Nachbarschaftszentrum
Manfred-von-Richthofen-Str. 31
12101 Berlin-Tempelhof
Nähe Platz der Luftbrücke

Aktuelle Termine & weitere Informationen:
Tel.: 030 - 78 95 47 33
www.teamagentur.com

AUSBILDUNGEN UND TRAININGS FORTSETZUNG

Heilpraktikerausbildung
Intensive Prüfungsvorbereitung

www.brigitte-bodammer.de

Fortlaufende Kurse

- **Abendkurs**
  einjährig: Di und Do 18.30-21 Uhr
  zweijährig: Do 18.30-21 Uhr
- **Intensiv-Lehrgang**
  eineinhalbjährig: 22 Wochenenden
- **HP-Ausbildung** für Physiotherapeuten
  eineinhalbjährig: 11 Wochenenden

HEILPRAKTIKERSCHULE BODAMMER

Stubenrauchstraße 60
12161 Berlin-Friedenau

Informationen:
Tel.: 030 - 6 94 68 97

Erfolgreiche Therapien mit Herz und Humor
EMDR Traumatherapie
- anerkannte Methode erster Wahl
- bei traumatischen Erlebnissen
- hohe Erfolgsquote

Rückführungstherapie
- deckt Ursachen und Zusammenhänge belastender Lebensprobleme auf
- wirkt lösend und befreiend

Einzeltherapie und Begleitung bei psychischen und psychosomatischen Problemen wie Traumata, Ängste, Panikattacken, Depressionen, Burnout, Allergien, Phobien, Tinnitus, Zwänge und Trauer
Termine nach Absprache
Qualifizierte dreimonatige Ausbildung/ Rückführungstherapie mit Zertifikat, Beginn individuell möglich, Wochenendkurse Fr-So in **EMDR Traumatherapie** nach Absprache

Hans-J. Gruber
Hp/Psychotherapie und Dipl.Soz.Päd.
überregional bekannter Therapeut u. Buchautor

Breite Str. 19, 14199 Berlin

Tel.: 030 - 88 71 45 52
0176 - 30 65 86 55
www.reinkarnationstherapie-berlin.de

BIODANZA-SCHULE-BERLIN
25-jährige Ausbildungserfahrung
Workshops, Jahresgruppen, Kurse
Neue spannende Anfängerkurse im Herbst
Einzelarbeit: Heilende Bewegung

Biodanza-Ausbildung
Die Heilkraft von Tanz und Musik nutzen lernen.
Ausbildungskonzept anfordern!

Axe-Tanz der Orixas brasilianische Gottheiten und die 4 Elemente, 13./14. Dezember 2014

Neue Ausbildung Beginn 24./25. Januar 2015
Schnupperwochenende möglich

Biodanza & Urlaub auf Mallorca - Tanz & Meer
4.-11. September 2015, Extra-Prospekt anfordern

Laufende Gruppe dienstags 20 Uhr
in Kreuzberg, Möckernstaße 68, 2. Etage

BIODANZA-SCHULE-BERLIN
Guiomar Morales

Tel.: 038825 - 38 51 20
0173 - 2 13 02 69
www.biodanza-schule.de

Bitte Prospekt anfordern!

Indian Wisdom in Berlin

Yoga Teacher Training mit Yogi Sivadas

Eine seltene Gelegenheit tief ins Yoga einzusteigen und alle Facetten kennen zu lernen. Ein Training für Individualisten, die ihren eigenen Yogaweg finden wollen und eine solide Basis suchen.

Unterrichtetet wird in kleiner Gruppe, geleitet von Yogi Sivadas und ergänzt durch Spezialisten aus den Bereichen Physiotherapie, Ernährung und dem Korrigieren via „Hands-On".

Tief verwurzelt in der Tradition des Yoga aber frei von jeglicher Guru-Hierarchie.

Wir bieten Ermäßigungen für Studenten, Rentner, Frühbucher und Berufswechselnde.

Vier Wochen Intensivausbildung mit Abschluss als Yogalehrer RYT 200® nach den Richtlinien der Yoga Alliance.
5 Januar - 5. Februar 2015
Freistilyoga Berlin, Planufer 92 D, 10967 Berlin
Eric Winkelmann
Tel.: 0170 - 5 43 08 29
eric@freistilyoga.de
www.freistilyoga.de

HEILPRAKTIKER INSTITUT
HANNE EDLING

Heilpraktiker-Ausbildung

- Praxisbezogene Prüfungs- und Berufsvorbereitung
- Repetitorien
- Kostenloser Gastunterricht in laufender Ausbildungsgruppe

- Coaching für Heiler und Berater
- Praxisgründungsberatung

Naturheilkundliche Fach- und Zusatzausbildungen
- Fuß- und Handreflexzonenmassage
- Metamorphose, Breuß-Massage
- Aromatherapie, Aromamassage
- Biodynamische Massage
- Hildegard-Heilkunde
- Bachblütentherapie
- Meditationsgruppen
- Psychotherapie

Heilpraktiker Institut
Hanne Edling

Belziger Str. 69/71
10823 Berlin-Schöneberg

Tel.: 030 - 7 96 91 30
www.HanneEdling.de

VERANSTALTUNGSZENTREN

Vegetarisches Bio-Seminarhaus in Berlin

Umgeben von Bäumen, direkt am Spreeufer gelegen, ist das essentis ein außergewöhnlicher Platz in Berlin, um kreativ zu lernen, konzentriert zu tagen, Neues zu gestalten, Veränderungsprozesse anzustoßen und einfach bewusstes Sein zu üben.

- Räume für bis zu 200 Personen
- Fernsehfreie Zimmer mit Natur-Vollholzmöbeln
- Vegetarisches Bio-Restaurant
- Sauna, morgendliche Meditation und Yoga inklusive!

essentis
bio-seminarhotel an der spree

Weiskopffstr. 16 - 17
12459 Berlin

Tel.: 030 - 53 00 500
info@essentis-biohotel.de
www.essentis-biohotel.de

BERATUNG UND COACHING

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Seminare & Einzelarbeiten
Offener Abend zum Kennenlernen
2. Dienstag im Monat, 19 Uhr (außer Ferien)
20 € (ohne Anmeldung)

Seminare im Gartenhaus, 14169 Berlin
S-Bhf. Zehlendorf, Teltower Damm 32

Die Augen sind das Tor zur Seele.
Wir schauen mit Ihnen auf die Botschaft Ihres AugenThemas und helfen, AugenSymptome aufzulösen.

Symptome sind Hinweise der Seele, die sich in Aufstellungen zeigen und klären können.

Hilfestellung und Lösung durch Augen-/ Symptom-/FamilienAufstellung

Miggi Zech
Systemische AugenAufstellung
SymptomAufstellung
FamilienAufstellung

Tel.: 0172 - 3 12 40 76
miggi@augenauf-berlin.de
für Anmeldung und Fragen

Termine: **www.augenaufstellungen.de**

WunderLeben
Frauenberatung & Wegbegleitung

Unterstützung auf Ihrem einzigartigen Lebensweg

- Heilsame Selbstfürsorge & gesunde Selbstliebe
- Dankbarkeit und Wertschätzung als Ressource
- Cokreativ Beziehung gestalten
- Innere Schöpferkraft aktivieren

Im Himmel Wurzeln schlagen
Farbenfrohe Träume in Mutter Erde pflanzen
Dem WunderLeben ein Zuhause schenken

WunderLeben
Frauenberatung & Wegbegleitung

Einzelsitzungen und Telefonberatung
Henny Schmidt-Burkhardt
Eschenstr. 4, 12161 Berlin

Tel.: 030 - 85 40 84 04
info@wunderleben-beratung.de
www.wunderleben-beratung.de

Foto © DeviKom.eu

SpiegelHerz - Coaching für Frauen

Ich sehe dich und spreche sanft und liebevoll an, was dir unbewusst ist. Das Unbewusste zieht Ereignisse, Menschen und Schwierigkeiten an. Wer verzweifelt sucht, findet Verzweiflung, wer voller Hoffnung sucht, findet das Befürchtete. Männer sind nicht das Problem und schon gar nicht die Lösung. Wie ziehst du an, was zu dir passt? Dem Problem schnell auf den Grund zu gehen, ist leicht. Bist du bereit, zu lassen, was du nicht mehr willst? Ich helfe dir konkret, deine Vorstellungen zu durchschauen, ehrlicher du selbst – eine Frau zu sein, anstatt den Schmerz des Mädchens zu wiederholen?
Verschaffe dir Erleichterung, wo Selbstzweifel und Grübelei war. Habe wieder Spaß, wo es dramatisch war.

Stephan Bissart
Coach, freier Therapeut,
Beziehungsspezialist, Astrologe

Körtestr. 4, 10967 Berlin

Tel.: 030 - 217 55 663
bissart@spiegelherz.com
www.spiegelherz.com

Hilfe für Geister und Menschen, die sich damit plagen
Fremdbesetzung, Rückführung von Seelenanteilen, Besessenheit, böser Fluch, Borderline, Clearing, Erlösen von erdgebundenen Seelen, früheres Leben, Phobien, psychische Störungen. Dies und vieles mehr sind Begriffe, die oft im Internet recherchiert werden. Oft kann ein spiritueller Weg helfen. Jeder Fall ist anders und braucht eine individuelle Lösung. Für uns sind es oft energetische Manifestationen von Seelen und Seelenanteilen, die sich aus verschiedenen Gründen in der Aura und in den Chakras eines Menschen etabliert haben und Hilfe brauchen. Es ist uns gegeben, diese Phänomene zu erkennen und mit Hilfe der geistigen Welt zu transformieren und somit Heilung für die Betroffenen und die Geister zu ermöglichen.

Susanne und Matthias Kaiser
Tel.: 01761 - 469 00 83
www.ganzheitliche-seelenheilung.de

Regelmäßige Infoabende
Bitte Termine erfragen!
Wir stellen unsere Arbeit vor.
Für interessierte Klienten, Heiler-KollegInnen, ÄrztInnen und TherapeutInnen.

Sei mit Dir

Ganzheitlich Schön

- Lassen sie Ihre Wesensanteile sichtbar werden in einem unverwechselbaren Stil
- Platz schaffen für das, was gelebt werden will mit Hilfe der Farben und der Stilelemente
- Seinen Körper bewusst zu kleiden, ist wie eine Eintrittskarte ins Hier und Jetzt
- Ergänzt Ihren bereits entwickelten Stil
- Schult Ihren Blick für das, was Ihnen steht
- Ganzheitliche Typberatung - eine intensive Reise zu sich selbst

Trauen Sie sich, schenken Sie sich Zeit für sich und lernen Sie sich neu kennen

Sei mit Dir

Gisela Krätzig
Ganzheitliche Farb- & Typberaterin

Tel.: 0176 - 984 659 88
beraten @seimitdir.de
www.seimitdir.de

Einzelsitzungen
- **Mediale Lebensberatungen**
- **Tierkommunikation**
- **Systemische Aufstellungen**
- **Supervisionen, Coaching**

Ausbildungen
- **Mediale/r Lebensberater/in**
- **Systemische Aufstellungen**
- **Reiki Grad I-IV**
- **Tierkommunikation**

Dezember
3.12. Reiki-Einweihung 2. Grad
3.12. Offene Gruppe - Familien- und andere Aufstellungen
4.12. kostenloser Info-Abend
5.12. Mediale Trainingsgruppe mit Julklapp

Vorschau
27.2.-1.3. Basisseminar - „Medialität und Hellsichtigkeit"

Beate Bunzel-Dürlich, HP
Spirituelle Lehrerin, Therapeutin
Medium, Reiki-Meisterin, Autorin
Jonasstr. 4, 10551 Berlin-Tiergarten

Tel.: 030 - 3 91 92 77
beate.duerlich@arcor.de
www.beate-k-duerlich.de

Bitte aktuelles Programm anfordern

BERATUNG UND COACHING FORTSETZUNG

Heilsame Räume schaffen
Wir wohnen. Jeden Tag. Die Art und Weise wie wir denken und fühlen, spiegelt sich in unseren Räumen. Das Haus, seine Möbel und Objekte, bestimmen die Art, wie wir leben.
Es ist ein Abbild, wie wir Beziehungen führen und als Familie miteinander umgehen. Welches Verhältnis wir zu uns selbst, zu unserem Partner, Kindern und Freunden haben. Raum, Psyche und Geist bilden eine Einheit. **Wohlfühlen ist die große Sehnsucht unserer Zeit.**

Dabei steht der Wunsch nach Geborgenheit oft im Gegensatz zum täglich erlebten Stress.
Wenn Ihr Zuhause Sie nicht mehr nährt, wird es schwierig aufzutanken und zu entspannen. Das zeigt sich häufig in Wohnungen, die nicht mehr der Persönlichkeit ihrer Besitzer entsprechen. Beispiele dafür sind: Räume, die kaum genutzt werden. Andere, die zu viele Funktionen haben. Zu voll oder zu leer sind. Schlecht beleuchtete Räume. Oder einfach im Bedürfnis schöner, liebevoller und gelassener zu leben.

Heilsame Räume schaffen bedeutet, die Ordnung und Harmonie aller Räume wieder herzustellen, der inneren und äußeren. Als Innenarchitektin und Heilerin kümmere ich mich um diese beiden Ebenen, damit Sie sich bei sich selbst Zuhause fühlen. So wie es ihrer heutigen Lebenssituation entspricht.
Juliane Bennien
Bei Ihnen vor Ort (im Raum Berlin)
Termine unter Tel.: 0171 - 488 3 488
Ersttermin (1-3 Stunden) 290 €
www.spaces-and-places.com

- Astrologische Berufs- und Karriereberatung
- Astrologische Potentialanalyse
- Bestimmung der angeborenen Persönlichkeitsfaktoren
- Astrologische Lebensberatung
- Entscheidungshilfe
- Astrologische Beziehungsanalyse
- Kinderhoroskope

Astrocoaching 2015
Ihre persönliche Jahresvorschau
Was erwartet Sie 2015?
Wie stellen Sie sich für das neue Jahr richtig auf?
Wann und mit welchen Überraschungen können Sie rechnen?
Wann und welche Entwicklungen und Entscheidungen stehen für Sie in Beruf und Karriere an?

Dr. Wolfgang Steven
geprüfter Astrologe DAV

Nordkapstr. 6
10439 Berlin

Tel.: **0171 - 3 05 34 73**
astrocoaching@gmx.de
www.institut-klarheit.de

TSEWA - Aufstellungen & Schamanismus

- Schamanische und Seelenaufstellungen
- Auflösung karmischer und symbiotischer Muster
- Schamanische Reisen und Rituale
- Energiearbeit mit heiliger Geometrie
- Ahnenanbindung
- Heilgesänge
- **neue Ausbildung ab Februar 2015**

Schamanische Aufstellungen
14.12.2014

Sonnenwendfeier
20.12.2014

Aufstellungswochenende
„Kraft für meine Vision 2015" 10./11.1.2015

Offene Gruppen und Einzelarbeit

Catarina Skirecki
Diplom-Sozialpädagogin, Soziotherapeutin

Tel.: **030 - 92 37 21 78**
tsewa@gmx.de
www.tsewa.de

„Gehe dorthin, wo du dein Liebstes findest, gehe dorthin, wo du dich selbst findest."
Thich Nhat Hanh

Astrologische Beratung
Geburtshoroskope
Paarhoroskope
Transite
Tierkommunikation
Reikiausbildung
Tierreiki

Jenseitskontakte
Hilfe bei Verhaltensauffälligkeiten
Tierhoroskop
Tarot
Familienaufstellungen
Einzel- und Gruppensitzungen

Artemis Barthenius
Coach und Psychologische Beraterin, Reikilehrerin, Astrologin, Tierkommunikatorin, Familienstellerin

Hohenstaufenstr. 7, 10781 Berlin

Tel.: **030 - 21 99 61 46** oder
Tel.: **0178 - 6 34 48 32**
andreatietbl@yahoo.de

Mediale Beratung und Zukunftsdeutung
- Kartenlegen: Tarot und Lenormand
- Handlesen
- Aura- und Chakrenreinigung
- Rückführung und Seelenrückholung
- Spirituelle Raumreinigung
- Rituale und Schutzmagie
- Kabbalistisches Aufstellen

Die Hexenschule: Einweihungsweg in die hohe Schule der Magie und Schöpferkraft. Ausbildung zum Medium und spirituellen Berater

Zukunftsdeutung als
Weg, den eigenen
Lebensfaden
wieder aufzunehmen
und selbst in schwierigen
Lebenssituationen
eine Lösung zu finden.

Tania Maria Niermeier
Medium & Hellseherin
Spirituelle Lehrerin

Privatsitzungen und Termine nach Vereinbarung

Tel.: **030 - 7 81 62 77**
taniashexenpost@yahoo.de
www.taniamaria-niermeier.de
www.die-hexenschule.de

Bin ich auch morgen noch gesund?

Woher weiß der Körper, wie seine „innere Ordnung" und seine „Gesunderhaltung" in der Zukunft auszusehen hat? Ich wende Programme an, die auf neuesten quantenmedizinischen Erkenntnissen basieren und innerhalb von Sekunden körperliche, psychische und auch traumatische Dysbalancen sichtbar machen können. Die Analyseergebnisse ersetzen nicht die klinische Diagnostik, können diese aber maßgeblich unterstützen. Ich benutze den neuen „Bionic Health Scanner", das „NES-Health-System" und den "MindLINK-PrevenTEST", die sich sehr gut ergänzen. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.
Neben meiner Klientenbetreuung führe ich auch im Auftrag von Therapeuten Tests durch.

Gesundheitspraxis Karin Skarabis
Mitglied im Berufsverband der Präventologen e.V.

Wallendorfer Weg 9
12209 Berlin

Tel.: **030 - 63 91 53 94**
0152 - 05 867 515
karinskarabis@web.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE

Praxis für Körperarbeit, Beratung und ganzheitliche Massagen

- Massage und Körperarbeit bei Verspannungen und Erschöpfung
- Individuell gemeinsam gestaltete Behandlungen mit anerkannten Techniken
- Hemmnisse und Glaubenssätze abbauen, die das Loslassen verhindern

Finde die Lösung in deinem inneren Selbst. Forsche mit Hilfe nach deiner individuellen Möglichkeit, ganz loszulassen.

Spüre Vertrauen und Gelassenheit und fühle dich auf der Welt angekommen und angenommen, von anderen und von dir selbst.

Sei ganz bei dir und genieße die Klarheit und Stille, wenn du in deiner inneren Mitte stehst.

DeinRuheRaum
ganzheitlich, individuell, persönlich

Oliver Zaers
Lychener Str. 82
10437 Berlin-Prenzlbg. & Mobil-Service
Tel.: 01523 - 38 282 83
info@DeinRuheRaum.de
www.DeinRuheRaum.de

Geistige Wirbelsäulenaufrichtung
Sie setzt eine innere Neu-Ausrichtung auf allen Ebenen in Gang. Der gesamte Bewegungsapparat wird aufgerichtet und sie hilft uns, auf einen 'aufrechten' Weg zurückzukommen.
Es kommt zu einer:
- Entgiftung des Körpers
- Umwandlung und Erneuerung der Zellinformation
- Harmonisierung des Energieflusses im Körper

Inklusive:
- Atlasbegradigung
- Kiefergelenkbegradigung
- Beckenbegradigung
- Herzheilung und Herzöffnung

Einzelsitzungen nach telefonischer Absprache.
Ausbildung in der Gruppe oder per Einzeltermin.

Institut GANZ ICH
Anette Marahrens
Gottschalkstr. 5, 13359 Berlin

Tel.: 0173 - 610 54 92
030 - 978 655 18
info@ganz-ich.com
www.ganz-ich.com/geistige_wirbelsäulenaufrichtung

Ganzheitliche Zahnheilkunde
- seit über 15 Jahren Spezialisierung auf Amalgamsanierung mit Ausleitungsverfahren
- Restaurationen unter ganzheitlichen Gesichtspunkten mit verschiedenen Testverfahren
- ganzheitliche Prophylaxe
- kosmetische Zahnheilkunde und hochwertige prothetische Versorgung unter Beachtung der Kiefergelenksproblematik
- Material- und Störfeldtestung

Wir sehen den Patienten als Einheit von Körper, Geist und Seele...

Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum, so dass wir auf verschiedenen Ebenen arbeiten, z.B.:
- Aurachirurgie
- Bachblüten
- Edelsteine
- Homöopathie
- Schüsslersalze und
- Pflanzenheilmittel

Dipl. med. Edeltraud Paulmann
Reiki-Meister-Lehrerin

Ort: Zahnarztpraxis
Am Prerower Platz 12, 13051 Berlin

Öffnungszeiten:
Mo 13-18.30 Uhr, Di 8-18 Uhr (mit Pause)
Mi 8-16 Uhr, Do 8.30-13 Uhr, Fr nach Vereinbarung

Tel.: 030 - 9 28 00 80
Natur-ist-Heilung@gmx.de
www.zahnarztpraxis-paulmann.de

Reconnection®
nach Dr. Eric Pearl

Wer das Gefühlt hat noch nicht sein ganzes Potential auszuleben, der fühlt sich meist zur Reconnection® hingezogen.
Dabei werden die Meridianlinien des Körpers wieder mit den Kraftlinien der Erde und dem universellen Gitternetz verbunden.

Entfaltung des eigenen Potentials

Durch die Reconnection® wird ein wundervoller, meist lebensverändernder Prozess hin zum wahren lichterfüllten Sein initiiert.

Die Reconnection® ist eine Einweihung, die ein Leben lang hält.

Sandra Lindenau
Reconnective Healing® Practitioner I-III

Tel.: 030 - 809 245 34
www.reconnect333.de

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin für ihre persönliche Reconnection®. Auch Termine am Wochenende möglich.

Trauma könnte Ihr Thema sein,
wenn Sie folgende Symptome haben:
- Depressionen & Burnout
- Angst- & Panikerkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- permanente Anspannung & Alarmbereitschaft
- Konzentrations- & Gedächtnisschwierigkeiten
- Suchtproblematik, Lebens- & Sinnkrisen

Methoden
- Tiefenpsychologisch fundierte und existentiell orientierte Psychotherapie
- Somatic Experiencing (in Ausbildung) nach Dr. Peter Levine
- Familienaufstellungen
- Körpertherapie
- Thetahealing
- NLP

Christine Lemmrich
HP für Psychotherapie

Fischerhüttenstr. 85
14163 Berlin

Tel.: 030 - 544 616 14
christine.lemmrich@googlemail.com
www.traumatherapiepraxis-berlin.de

Mut zur Selbstheilung - ein Zwiegespräch mit dem eigenen Körper nach der METHODE WILDWUCHS

- **Vortrag am 10. Januar 2015**
  von Angelika Koppe
  am Tag der Offenen Tür im AQUARIANA
  Am Tempelhofer Berg 7d, B- Kreuzberg
  www.aquariana.de

- **Seminar 30.-31. Januar 2015**
  Ein Besuch des Körperinneren mit der Visualisierung „Körpererkundung", um vitalisierende Handlungen für gesundheitliche und berufliche Anliegen zu erhalten. Leitung: Angelika Koppe
  Weitere Infos www.angelikakoppe.de

Videos auf YOUTUBE:
„Reden Sie doch mal mit Ihrem Körper!"

ANGELIKA KOPPE & PARTNERINNEN

Institut für Selbstheilungskompetenz und Gesundes Coaching

Tel.: 030 - 21 96 51 03
info@angelikakoppe.de
www.angelikakoppe.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

PRAXIS FÜR BODY-ENLIGHTENMENT®

Body-Enlightenment® ist eine sanfte Körper- und Energiearbeit, die von Dr. Heide-Maria Koubenec in Kalifornien entwickelt wurde. Wohltuende Bewegungen einzelner Körperteile auf der Massageliege laden zu immer tieferem Loslassen ein. Verspannungen und negative Denkmuster werden verwandelt.

Das Körpergefühl wird lichter und leichter und wirkt so erleichternd in alle Bereiche des Lebens.

Mehr Infos siehe Artikel: „Der Körper als spiritueller Führer" von Begründerin Dr. Heide-Maria Koubenec (SEIN 04/2013) und „Was könnte leichter sein?" von Ashakura (SEIN 04/2012)

Weihnachtsangebot im Dezember:
1 Std. 25 € (statt 50 €)

Heilpraktikerin für Body-Enlightenment®
Ashakura

Kontakt 030 - 397 89 699
asha@body-enlightenment.de
www.body-enlightenment.de

Schamanismus und Energiearbeit
Finde den Weg in deine Kraft und setze dein ganzes Potential frei. Triff die Entscheidung, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen und dein Lebensdrehbuch umzuschreiben. Mit der schamanischen Arbeit lösen wir Blockaden im Energiefeld, die dich bisher daran hindern, deinen Weg zu gehen. Höre auf darauf zu warten, dass jemand anders dich auf deinen Lebensweg schiebt.

Einzelsitzung Schamane
- Engelarbeit
- Seelensternaktivierung
- Blockaden- und Karmalösung
- Krafttierreisen
- Geistheilung
- Energiearbeit
- Seelenrückholung
- Schamanische Ausbildung

Deva
Schamanismus und Engelarbeit
Einzelsitzungen nach Vereinbarung

Schamanischer Abend
jeden 2. und 4. Montag im Monat

Tel.: **0171 - 7 90 50 00**
mail@schamane.de
www.schamane.de

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

Praxis KARYON
Brigitte Kapp, Heilpraktikerin
IFS- und Hakomi-Therapeutin
EMF Practitioner und Reflector

Belziger Str. 3, 10823 Berlin

Tel.: **030 - 78 95 51 02**
info@KaryonBerlin.de
www.KaryonBerlin.de

Ayurveda Wellness auf 4 Etagen mit Hofgarten und Dachterrasse
- **Geschenkgutscheine** in unserem Shop
- **jeden Monat neue Massage-Angebote!**
- **Massagen schon ab 25** €
- Ayurveda-Massagen mit warmem Kräuteröl
- Shirodhara – der ayurvedische Stirnölguss
- Ayurveda Wellnesstage und Schönheitstage
- Ayurvedisches Dampfbad und Sauna
- Reissäckchen-Massage
- Ayurveda-Kosmetik
- Ernährungsberatung
- **Kurse**: QiGong, Vipassana-Meditation
- Klangreisen einzeln oder für Gruppen
- Raumvermietung für Kurse und Seminare
- Vermittlung von Kuren in Sri Lanka
- Ayurveda-Shop mit Gewürzen, Tees, Geschenkartikeln

Surya Villa
Ayurveda Wellness Zentrum
Rykestraße 3
10405 Berlin

Tel.: **030 - 48 49 57 80**
Fax: 030 - 48 49 57 81
suryavilla@t-online.de
www.ayurveda-wellnesszentrum.de

Britta Materne
Ganzheitliche Zahnärztin - privat
- individuell verträglicher Zahnersatz und Füllungstherapie
- Störfelddiagnostik
- Kiefergelenkspezialistin
- Alternative Schmerztherapie
- Geistklärung und -stabilisierung

Ursula Ehrhorn
Ganzheitliche Ärztin - privat
- Umwelterkrankungen
- Stoffwechseldiagnostik
- Regulationsmedizin
- Biologische Krebsbehandlung
- Biophysikalische Medizin
- Klassische Homöopathie

Institut Complementärer Heilung - ICH
Prager Str. 5, 10779 Berlin-Wilmersdorf

Tel.: **030 - 23 63 53 06**
info@i-c-heilung.de
praxis@ursula-ehrhorn.de
www.i-c-heilung.de

Medizin-Talk jeden 1 Mi im Monat ab 18 Uhr
Weitere Veranstaltungshinweise siehe Website

Lebendige, liebevolle, tragfähige, heilsame Beziehungen gestalten

Unser sehnsuchtsvolles Herz sorgt dafür, dass wir dies ein Leben lang lernen. Unser Körper ist dabei unser ständiger weiser Begleiter.

Mit meinen Angeboten schaffe ich Raum, gemeinsam individuelle Wege und Lösungen zu finden, um unsere Beziehungen wertschätzend, achtsam und liebevoll zu gestalten. Dazu gehören eine gewaltfreie, kongruente Kommunikation mit uns selbst und unseren Mitmenschen.
Elternarbeit und Frühförderung von Kindern sind für mich besondere Anliegen.

„Offener Aufstellungsabend"
Letzter Termin 2014: Dienstag, 16.12.2014
18.30-21.30 Uhr

„Offene Aufstellungsabende"
finden auch in 2015 wieder statt: Jeden 3. Dienstag im Monat in meiner Praxis
18.30-21.30 Uhr, 30 €

Einführungsabende für neue Selbsterfahrungsgruppe „Selbst währt im Alltag" in meiner Praxis: Mittwoch 3.12., 10.12., 17.12., 19-21 Uhr, 10 €

Ich bitte um Anmeldung zu den jeweiligen Terminen (auch noch kurzfristig möglich).

Ingrid Peterson
M. A. Psychologie & Erziehungswissenschaften
Heilpraktikerin Psychotherapie
Systemische Therapeutin/Coach, Yogalehrerin

Bewegung & Rhythmus im Dialog
Praxis für körperorientierte system. Pädagogik
Beratung und Psychotherapie nach dem HPG

Wilmersdorfer Straße 74, 10629 Berlin

Termine n. Vereinbarung (auch engl./franz. mgl.)

Tel.: **0171 - 9 39 98 22**, 030 - 4 65 48 58
ingrid.peterson@t-online.de
www.bewegung-und-rhythmus-im-dialog.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Die Heilkraft der Pferde
Mit Pferden in Verbindung zu gehen, bedeutet authentisch und präsent zu sein im Moment, das Herz zu öffnen und da zu sein mit allem, was ist.
Wachsen ins Selbst und **Pferdegestütztes Erfahrungslernen** nach **Linda Kohanov**, EponaQuest (USA)
Workshops und Einzelarbeit in der Uckermark
Vorerfahrungen mit Pferden sind nicht nötig.

Pferde (neu) kennenlernen
Wir laden dich ein, deine Grenzen & die der Pferde wahrzunehmen, um respektvoll und bewusst in Kontakt zu gehen. Die Kommunikation mit den Pferden ist ein Dialog, in dem du deine Achtsamkeit für dein Gegenüber und deine eigene Klarheit üben kannst. Die Pferde laden dich ein, ganz da zu sein und bieten dir einen ehrlichen Spiegel, der dir zeigt ob du im Kontakt mit dir selbst bist.

Systemische Aufstellungen mit Pferden
auch in offenen Gruppen und Einzelaufstellungen
Die Pferde können als Stellvertreter in die Aufstellungen gewählt werden und arbeiten frei in ihren Rollen mit. Sie bringen Authentizität, Lebendigkeit und Erdung in die Aufstellungen.
Ira Rienecker EponaQuest-Instruktorin
Tel.: 0157 - 84 29 04 88
www.pferdepraesenz.de

Wer sich entwickelt, löst Verstrickungen
- Die Botschaft einer Krankheit verstehen
- Familiäre Verstrickungen lösen und zum eigenen Selbst finden
- Den eigenen Lebensplan erkennen und umsetzen bedeutet, inneren Frieden zu finden

Methoden
- Psycho-Kinesiologie
- Hypnotherapie DGH
- Systemische Familientherapie
- Autonomietraining
- EFT

Heike Donner Diplom-Psychologin
Oranienstr. 68, 13469 Berlin
Tel.: 030 - 40 39 71 43
0179 - 7 49 39 79
heidon@gmx.net
Termine nach Vereinbarung

Foto © C. Rabus

Systemische Aufstellungen
Traumatherapie
Rückführungen
AIM (Awareness of Inner Movement)

Den Weg gehen können nur Sie selbst. Doch ich kann Sie begleiten und Ihnen Räume bieten. Räume, in denen Sie sich ausweiten, familiäre Verstrickungen, traumatische Erinnerungen und Belastungen aus Vorleben lösen können und in Ihre persönliche Kraft und Würde zurück finden.

- Familienaufstellung
- Symptomaufstellungen
- Reinkarnationsaufstellungen
- Traumatherapie

Einzelsitzungen nach Vereinbarung

Christine Surbala Borucki
Heilpraktikerin
Integrative Systemische Therapeutin
Rückführungstherapeutin
AIM-Lehrerin (Awareness of Inner Movement)

Tel.: 030 - 42 08 52 32
0172 - 370 42 98
info@christine-borucki.de
www.christine-borucki.de
www.aiminternational.de

Shamanic Berlin

Komm in dein volles Potential!
Wir alle versuchen unser volles Potential zu leben, unsere eigene Berufungslinie zu erfüllen und liebevolle Wachstumsbeziehungen zu führen. Kindheitstrauma, Vorstellungen von Eltern, Blockaden oder karmische Erinnerungen können diesen Fluss des Lebens stören und unser Weiterkommen behindern. Schamanische und Geistheilarbeit können dabei helfen, den eigenen Weg wieder zu finden.

Schamanismus in Berlin
- Schamanische Ausbildungen
- Karmaauflösung
- Rückführungen
- Einzelarbeit
- Holotrophes Atmen
- Seminare, Meditation und Bewusstseinsarbeit
- Channelings
- Perureise

Inadevi
Shamanic Berlin

Seminare und
Einzelberatungen
in spirituellen Krisen

Tel.: 0163 - 8 52 01 44
www.shamanic-berlin.de

Die Transformation beginnt in Dir
Du suchst nach Hilfe, Heilung, Wahrheit? Egal ob spirituell/psychologisch sinnsuchend oder medizinisch austherapiert... Ich biete dir den Blick hinter den Spiegel deiner Lebens-Illusion, das Erkennen, warum du die Probleme, Krankheiten und Sorgen hast – liebevoll aber nicht esoterisch-licht&liebe-säuselnd, sondern sehr klar, schnell, direkt und empathisch! Die Welt braucht Veränderung und die beginnt bei dir...

GESCHENKE im Dezember
Der Sinn des Lebens: die eigene Gabe finden und der Zweck des Lebens: diese Gabe verschenken! Darum sind im Dezember alle meine Angebote auf-Herzens-Gabe-Basis. Jeder gibt, was es ihm von Herzen Wert ist!
Einzelsitzungen nach telefonischer Vereinbarung

Das Essenz-Seminar „vom Ego-Ich zum göttlichen Erfahrungs-Selbst" am 13./14.12., 10-18h

Mario Hirt Heilpraktiker & Geistheiler
Einzelsitzungen, Gruppen-, Familien- & Paartherapie, Coaching, Mediation, Matrix-Essenz-Seminare, Heilkreise, Rituale, Workshops, Vorträge etc.

Heilraum Zimmer 12
Zimmerstr. 12, 13595 Bln.

Tel.: 0173 - 2 32 95 00
praxis@mariohirt.de
www.mariohirt.de

Praxis für Prana-Heilung
nach Master Choa Kok Sui®

6 ./7. Dezember – PRANA 1
13./14. Dezember – PRANA 3
24./25. Januar – PRANA 1
27. Januar – Vortrag mit Master Sai
21./22. Februar – PRANA 2

1. und 2. Mittwoch im Monat
19 Uhr, 2-Herz-Meditation
danach Prana-Übungsabende

PRANA 1
- Grundlagen und Prinzipien
- Reinigen/Energetisieren des Energiekörpers
- Chakras und ihre Aufgaben
- Prana-Atmung • Aura sehen und spüren
- Fern- und Selbstanwendung

PRANA 2
Fortgeschrittene Form mit farbigem Prana
PRANA 3
Psychoprana – der Schlüssel der Prana-Heilung
Jährliche Zertifizierungs-Seminare

Regina Hoog - P1/P2/P3 - Seminare
Prana-Lehrerin, zertifizierte Anwenderin
ausgebildet/autorisiert durch Großmaster Choa Kok Sui und Master Sai Cholleti

Praxis für Prana-Heilung nach GMCKS®
Lerchenweg 26, 12109 Berlin
Tel.: 030 - 7 04 18 73, 0172 - 9 45 14 00
Regina.Hoog@t-online.de
www.pranaheilung-berlin-brandenburg.de
www.prana-heilung.de

GANZHEITLICHE HEILKUNDE FORTSETZUNG

Nicht Symptome, sondern die Ursache der Krankheit muss erkannt und geheilt werden.

Ich arbeite im Einklang mit der Natur:
- Homöopathie
- Bachblüten
- Schüssler-Salze
- Pflanzen und Heilstein
- Energetisiertes Wasser (Emoto)

Zusätzlich biete ich Chakren- und Auflösungsarbeit am **Tier** an. Entsprechende Testungen zu verabreichender Mittel erfolgen alle kinesiologisch.

Cornelia Kuhn
Mobile Tierheilpraxis Kuhn
Geprüfte Tierheilpraktikerin (VdT)
Ausschließlich Hausbesuche (ganz Berlin)

Tel.: 0171 - 911 60 37
info@mobile-tierheilpraxis-kuhn.de
www.mobile-tierheilpraxis-kuhn.de

Praxis für LEBENSKRAFT

Systemaufstellungen, systemische und körperorientierte Psychotherapie, Traumatherapie für
- Belastende Beziehungen
- Psychische, psychosomatische oder körperliche Symptome
- Wiederkehrende Konflikte, Probleme oder Situationen
- Generationsübergreifende Symptome
- Partnerschaftsprobleme

Monatliche Aufstellungsseminare, **Aufstellungsabende** und **offene Gruppen** jeden ersten Dienstag im Monat 19-21 Uhr (ohne Voranmeldung)

Einzeltermine nach Vereinbarung

Praxis für Lebenskraft
Thorsten Rettig Heilpraktiker
(eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie)
Systemaufsteller
Systemischer Berater für Aufsteller

Großgörschenstr. 35, 10827 Berlin-Schöneberg
Tel.: 030 - 53 64 03 01
www.praxis-fuer-lebenskraft.de

CD

DIAGNOSE • PROGNOSE • THERAPIE
Viele Symptome, Erkrankungen und chronische Krankheiten stehen in direktem Zusammenhang mit dem Zahn-, Mund- und Kieferbereich.
Die Wertigkeit der Störebenen zu finden – ermöglicht ein individualisiertes Therapiekonzept, mittels computergestützter Verfahren werden die Ursachen der Symptome und Erkrankungen ermittelt und analysiert.
Dabei ist die zahnärztliche Sanierung verschiedener Aspekte oft am wichtigsten.

Praxis für Ganzheitliche Zahnmedizin, Mund- und Kieferheilkunde
- Metallfreie Werkstoffe
- 3D-DVT zur Diagnostik
- Implantologie, KFO
- Microinvasive Herdsanierung

Praxis für Naturheilkunde
- Causale Diagnostik
- Entgiftung und Schwermetallausleitung
- Stoffwechselanalyse • Colon-Hydro-Therapie
- Lichttherapie • Schmerztherapie

CAUSA DENTIS • CAUSA DOLORIS
Christine R. Dreymüller, D.S.
Zahnärztin seit 34 Jahren, HP seit 19 Jahren
Praxis für Ganzheitliche
Zahnmedizin und Naturheilkunde
Argoallee 11, 12527 Berlin
Tel.: ZA-Praxis 030 - 54 62 51 71
HP-Praxis 030 - 54 82 94 59
0173 - 7 33 76 06
praxis@causa-dentis.de
www.causa-dentis.de

Naturheilpraxis
mit Schwerpunkt Homöopathie, Pflanzen- und Ernährungsheilkunde

Behandlungen und Ausbildungen

Neuer Jahres-Ausbildungskurs
Mineralsalztherapie nach Dr. Schüßler
1x mtl., 12 Termine, ab 20.1.15
dienstags in Charlottenburg

Bio-Kochschule für westliche und ayurvedische Kochkunst

Ayurveda Basis-Kochkurs – Einführung in die feine Kochkunst, 10.1.15
Ayurveda-Kochkurs am Abend, 16.1.15

Heilsames und genussvolles Kocherlebnis schenken! Alle Kurse sind als Geschenkgutschein erhältlich.

Naturheilpraxis und Bio-Kochschule
Brigitte Karbe
Heilpraktikerin und Ayurveda Köchin
Preußenallee 39 in Berlin-Westend
Imchenallee 21d in Berlin-Kladow
Tel.: 030 - 312 55 30
mail@heilpraxiskarbe.de
aktuelle Kurstermine und Infos unter:
www.heilpraxiskarbe.de

HANDWERK UND HANDEL

Sein Sein Sein
FORUM
anzeigen
Sein Sein Sein

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!

Alle FORUM-Einträge sind nach einer einheitlichen und klaren Struktur angelegt:
- Ein Logo und/oder Bild
- Drei Spalten Text
- Gleiche/r Schrifttyp und Satzform
- Optimale Übersicht
- Ständig aktualisiert
- ab Dreimal-Schaltungen möglich

Die Formatgröße ergibt sich aus der Seitenbreite u. einer Mindesthöhe von 25 mm, die nach Belieben jeweils um 5mm verlängert werden kann.

Anzahl	25mm	30mm	+5mm mehr
	€	€	€
3-4	93,00	110,00	18,00
5-10	87,00	98,00	16,00
11-12	75,00	82,00	14,00

+19% MwSt.

Die Gestaltung bzw. den Satz übernehmen wir für Sie ohne zusätzliche Kosten.
Die Aktualisierung Ihrer Texte und Termine ist bis zum 10. des Vormonats kostenlos.

One World Verlag Ltd. • Redaktion SEIN
Tel.: **030 - 26 32 02 30**
E-Mail: forum@sein.de

SOTANTAR
Der Yoga Shop

SOTANTAR YOGA SHOP

Alles für Yoga & Meditation

Seit zehn Jahren in Berlin im Prenzlauer Berg

Schauen Sie doch mal bei uns vorbei - wir beraten Sie gern.

Sie bekommen bei uns:

- Yogamatten in verschiedenen Größen
- Meditationskissen • Zafutons
- Yogakleidung • weiteres Yogazubehör

- spirituellen Schmuck • Bücher • CDs
- eine große Auswahl an Buddhas

SOTANTAR YOGA SHOP
Schliemannstraße 25 A, 10437 Berlin
Nähe U/S Schönhauser Allee

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr: 11-19 Uhr, Sa: 11-15 Uhr

Tel.: 030 - 44 73 76 52
www.yoga-shop.org

BERLIN NEWS und KLEINANZEIGEN

Termine 59–62
regelm. Termine 62
Wer macht was 62–64
Vermischtes 64–65
Adressen 66

© Jürgen Fälchle - Fotolia.com

... einfach und kostengünstig auf unserer Internetseite schalten: www.sein.de Tel.: 28 32 02 30

"Berlin NEWS" sind kostenfrei und unterliegen redaktioneller Auswahl. Einsendungen (max. 800 Zeichen) bitte mit Bild an news@sein.de

MONTAG 1.12.2014

18.30h: CANTIENICA®-Beckenbodentraining bei Sport&Spirit in Barbarossastr. 32, 10779 Berlin, www.sport-spirit-berlin.de

BERLIN NEWS

Ausstellung Zwölf Offenbarungen

Das Berlin Magic Museum zeigt Kunstwerke von zeitgenössischen Künstlern. Renommierte Künstler aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen zeigen Arbeiten zum Thema „Glauben", darunter der aus Palästina stammende Mohamed Al Wahibi, Juri Zurkan aus Odessa, Jennifer Jessel aus Mexiko, der malende Ethnologe Willi Büsing aus Deutschland, die spanische Porträtistin Manuela Masago und der katalanische Maler Alfredo Palmero sowie die „Meisterfälscher" Michail, Evgeni und Semjol Posin mit eigenen Arbeiten. Auch Bekannte aus der Berliner Kunstszene wie Ola Eibl und Tijana Titin (beide Meisterschüler der UdK Berlin) sowie Andrea Colitti, Mitbegründer des Tacheles, sind vertreten.

Termin: So, 30. November 2014 bis Fr, 9. Januar 2015, tägl. 10-20 h
Eintritt: 7,50/5,00 € erm.
Ort: MAGICUM Berlin, Große Hamburger Str. 17, 10115 Berlin
Info: Tel. 030 - 288 75 635 **www.magicum-berlin.de**

20h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de
20h: QUANTUM LIGHT BREATH MEDITATION im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. Hof, Aufgang 4, 5. OG, 4 €, www.lebenskunst-verein.de

BERLIN NEWS

CD-Release-Konzert von A. Tusche und D. Steinert

Der Besuch von Amma in Berlin mit ihrem Aufruf, die eigenen Talente zur Verbesserung der Welt einzusetzen, berührte Anne Tusche und Danilo Steinert so, dass der Entschluss entstand, eine 90%ige non-profit CD zugunsten von Ammas Projekten zu kreieren. Durch Spendenaufrufe und Bitten um Vorfinanzierung (u.a. im SEIN) kamen ein Drittel der Kosten für dieses CD-Projekt zustande, den Rest brachten die beiden zunächst selbst auf. Wie die letzten CDs ist auch diese wieder sehr liebevoll und aufwändig arrangiert worden mit vielen, vielen Mitwirkenden.

Termin: Di, 2. Dezember, 19 Uhr
Eintritt: 12/10 €
Ort: Galli Theater, Heckmannhöfe, Oranienburger Str. 32, 10117 B.
Info: Tel. 0163 - 682 19 01 kontakt@annesongs.de

DIENSTAG 2.12.2014

18h: Meditieren lernen, 12 €, Veranstaltungsort unter ☽ 6120 1405, 0170-215 9159 oder www.schamanischeHeilarbeit.de
19h: KONZERT ZUR NEUEN DEVI-CD von Anne Tusche + Danilo Steinert, eine non-profit CD für Ammas Projekte, Galli-Theater, Heckmannhöfe, Oranienburger Str. 32, Bln-Mitte, 12 €/10 €, ☽ 0163-682 1901
20h: Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, www.ifosys.de, ☽ 69 81 80 71
19h: ARBEITSKREIS STERBEKULTUR im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. Hof, Aufgang 4, 5. OG, 6 €, Thema siehe www.lebenskunst-verein.de

MITTWOCH 3.12.2014

11h: Familienaufstellung mit Oliver Küster im Prenzlauer-Berg, Tango-Raum, Hagenauer Str. 11, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

DONNERSTAG 4.12.2014

11h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

11.30-15h: WALKING-IN-YOUR-SHOES & AUFSTELLUNGEN mit Ute Franzmann Kosten 55/20 € Yogaraum Schöneberg Martin-Luther-Str. 46, 10779 Berlin ☽ 3266 4432

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen ´Chenrezig-der Buddha des Mitgefühls´, B-Gneisenaustr. 111, 1. OG, Info: ☽ 033838-30985

FREITAG 5.12.2014

19h: Sinusitis. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Riemannstr. 12 Kreuzberg. Bitte bis 12 Uhr anmelden, ☽ 0176-5591 7943

BERLIN NEWS

Rückblick und Vorblick zur Tour von Ralf Boes

Eingeladen wird zu einem Rückblick auf die bisher gelaufene Tour von Ralph Boes, zu einem Vorblick, wie die leitenden Intentionen, die Menschenwürde wieder zum Grundstein der Politik zu machen, tiefer als bisher aufgegriffen werden können. Dieser Vorblick wird den Titel: Europa: Machwerk und Bestimmung tragen - und sowohl die Zerstörung Europas und der BRD durch die derzeitige Politik als auch Ansatz und Zielpunkt einer notwendigen Gegenbewegung zum Inhalt haben. Für einen kleinen Snack wird gesorgt.

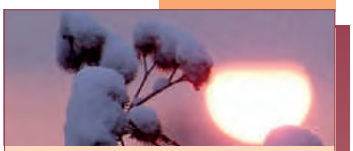
Termin: Fr, 5. Dezember, 18.30 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Haus der Demokratie Greifswalder Str. 4, 10405 Bln
Info: **www.artikel1gg.de**

19.30h: HU-Gesang: Das höchste Gebet der Seele und Liebeslied an Gott. Dauer 20 Min. Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277
19.30h: Offene Spirituelle Teerunde, spiritueller Austausch mit Schamanin Amara Vita, Seerose, Körtestraße 38, 10967, nach "Teerunde" fragen www.amara-vita.jimdo.com
20h: Offener Aufstellungstermin (Systemische Selbst-Integration) mit Sigrid Scherer, www.wandlungen.net, ☽ 5306 2874, CHW, vorh. Anm.

SAMSTAG 6.12.2014

10h: „Tao der Heilenden Hände/Buddha-Hand" am 6./7. Dez. 2014, 10-17 Uhr. Mit Hilfe der Buddha-Hand aus dem Cosmic Healing Qi Gong können wir lernen, die Lebenskraft Qi zu aktivieren, zu verfeinern und aufzunehmen. Das kann die Selbstheilung unterstützen und eine deutlich gesteigerte Bewusstheit in den Händen bewirken. Besonders hilfreich ist diese Praxis für alle in Heilberufen Tätige. Ort: Universal Tao Germany, Lorenzstr. 64, 12209 Berlin, 140/95 € erm. , Anm. ☽ 425 5203, www.eastside-tao.de

BERLIN NEWS



Winterlichtfest im Adhara Büchertempel

Die Zeit der Studien weicht an diesem Tag der Praxis. Bewährte Referenten halten nicht nur interessante Vorträge, sondern wollen an diesem Tag Werkzeuge für ein lichtvolles neues Jahr an die Hand geben. Es gibt ausreichend Zeit, um sich folgenden Themen zu widmen: „Das Herz als Zentrum der Emotionen", „2015 – nutze deine Jahresenergie", „Licht im Spiegel der Farben", „Licht Liebe Selbstheilung", „Jahres- & Lebenszyklen", „Lebensaufgabe gesucht und gefunden", „Wenn karmische Versprechen dein Herz festhalten". Den Abschluss bildet wieder einmal die Trommelreise nach schamanischer Tradition.

Termin: So, 7. Dezember, 10.30-19 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Adhara Büchertempel Pestalozzistr. 35, 10627 Berlin
Info: **www.adhara.de**

11h: Astrologie-Vortrag: ´Was ist mein Seelenauftrag?´ inkl. Kurzberatung, 18 €, Frauentreff Gustav-Müller-Str. 11, 10829 B., ☽ 7889 1100, www.astro-angel.jimdo.com

13h: Spandau profess. SYSTEM. AUFSTELLUNGEN 4h m. erfahr. HP PSY Salbrecht & Busse, evang. Gem.zentr., Obstallee 22c, 18 €, Info ☽ 332 5638

15h: ´Aktivierung d. schöpferischen Herzenspotentials´ - Channeling und Med. zur Vollmondenergie mit den Erzengeln, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

BERLIN NEWS

Akupunktur und TCM kennenlernen

Akupunkturseminare berlin lädt zu einem offenen Informationsabend mit praktischen Demonstrationen aus der TCM ein, an dem Neuinteressierte und Praktizierende aller Heilberufe die vielfältigen Heilmethoden der Chinesischen Medizin kennen lernen können: Aus dem Programm: „Der Körper als Landschaft" am Beispiel des Lungenmeridians, Akupunktur und Moxa-Therapie – praktische Anwendungsbeispiele aus der Schmerztherapie, der inneren Medizin und der Frauenheilkunde. Außerdem Informationen zum akupunktur&TCM intensivlehrgang.

Termin: Mo, 8. Dezember und Mi, 14. Januar, jeweils 19 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Lausitzer Str. 26 A, 10999 Berlin
Info: Tel. 030 - 611 39 40/323 42 22 info@akupunkturseminare-berlin.de
www.akupunkturseminare-berlin.de

20h: EARLY EVENING DANCE PARTY des ZEITLOS2.8 jetzt 'auf Reisen' jeden Samstag 20-2h ´afro-orient-latin-balkan-rock-pop-gypsy-reggae-trance-house-funk´ Ort heute: Mala Junta, Kolonnenstr. 29, Schöneberg, info: ☽ 9599 5762, fb: Oscar V. Akazie

SONNTAG 7.12.2014

14h: Ausdrucksmalen - Dem eigenen Rhythmus folgen, in tiefen Kontakt mit sich selbst treten. www.malatelier-orban.de, ☽ 6780 1724

18h: Bhajansingen, Meditation, Lesung aus Ammas Worten im Amma-Treff, Wundtstr. 13 Charlb., auf Spendenbasis, www.berlin.amma.de

19h: Vollmondtrommeln afr. bras. Rhythmen live, freies Tanzen barfuß, Lebenskunst Mehringdamm 34, 2. Hof, 5. OG, Xberg, www.vollmondtrommeln.de

MONTAG 8.12.2014

19h: Infoabend AKUPUNKTUR & TCM INTENSIVLEHRGANG (ab März 2015), Lausitzer Str. 26a, 10999, ☽ 611 3940, akupunkturseminare-berlin.de

19.30h: HU-Gesang: Das höchste Gebet der Seele und Liebeslied an Gott. Dauer 20 Min. Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

20h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

DIENSTAG 9.12.2014

18.15h: AFTERWORK BIODANZA (Thema Nikolaus) im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. Hof, Aufgang 4, 5. OG, 12 € inkl. Eintritt zu COME TOGETHER um 20 Uhr, www.lebenskunst-verein.de

19.15h: „ZEIT ZUM TRÄUMEN" Geführte Meditationen zum Befreien und Heilen Innerer Welten und ihrer Sehnsüchte. 19.30-ca. 21.30 Uhr, Beitrag 12 €, ☽ 3699 1964 oder www.heilerschule-berlin.de

20h: COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. Hof, Aufgang 4, 5. OG, 4-5 €, www.lebenskunst-verein.de

MITTWOCH 10.12.2014

SEIN-Januarausgabe 2015

Der Anzeigenschluss für die Kleinanzeigen ist der 10. Dezember 2014

Der Anzeigenschluss für alle anderen Anzeigen ist der 7. Dezember 2014

11h: Familienaufstellung mit Oliver Küster im Prenzlauer-Berg, Tango-Raum, Hagenauer Str. 11, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

18h: Offener Tierkommunikations-Übungsabend in der www.Praxis-Berlin-Friedenau.de! Infos/Anm. bei Iljana Planke bis 8.12., ☽ 0331-704 6600

18h: MEINE ALTERNATIVE, Film ´Awake - Ein Reiseführer ins Erwachen´ & Gespräch, im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. Hof, Aufgang 4, 5. OG, 8 €, www.lebenskunst-verein.de

19.30h: Über Befreiung ...(1). Das gemeinsame Lesen kurzer Texte soll inspirieren, in Stille sich dem Wesen von Befreiung zu nähern. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr. 66

BERLIN NEWS

www.Gutes-Gelingen.de

Gesundheits- und Heiler-Stammtisch

Das allseits beliebte monatliche Treffen findet dieses Mal unter einem besonderen Motto statt: „Wofür bist du dankbar? – Was ist DEIN Geschenk an die Welt? Gutes Gelingen und Touch Your Soul laden ein, mit allen Anwesenden dein Sein und deine Präsenz zu teilen." Ob in einfacher Erzählform, als künstlerische Einlage, ob musisch oder in Form eines Gedichtvortrages, jeder Beitrag ist willkommen. Gemeinsam kreieren wir ein Feld der Dankbarkeit und der Freude. Ein Abend des Teilens und Beschenkens.

Termin: Di, 9. Dezember, ab 19h (18 Uhr für die, die essen wollen)
Eintritt: 5 €, Essen auf Selbstzahlerbasis
Ort: Paul-Schneider-Str. 22, 12247 B.
Info: Tel. 030 - 36 28 44 92 **www.gutes-gelingen.de**

DONNERSTAG 11.12.2014

11h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

19h: Selbsterkenntnis & Befreiung von belastenden Emotionen: Ekstatische Atem-Meditation, 2h = 15 €, 10777 Welserstr. 5 im care&share, Info: EQ-competence.de

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen ´Die Magie der Güte´, B-Gneisenaustr. 111, 1. OG, Info: ☽ 033838-30985

FREITAG 12.12.2014

17.15-21.30h: Aufstellungen, Bamberger Str. 48a in Schöneberg, HP Psych. Heike Sansoni, www.synergetik-berlin.de, ☽ 1209 4531

18h: SELBSTheilend FREIE HERZRAUM-PRÄSENZ mit Ishtara im Akazienhof, Dragon Works: Akazienstr.28, li.Sfl. 3.OG, Schöneberg, ☽ 485 6454

BERLIN NEWS

SCIENCE meets HOMOEOPATHY in Berlin
Homöopathie trifft Wissenschaft

Kongress zur Komplementärmedizin

Der Titel wirkt provokant: Kann wirken, was nicht wirken darf? Der Kontext ist packend: Homöopathie in der Psychotherapie, Kinderheilkunde und Tumortherapie. Die Veranstalter sind konsequente Verfechter der seriösen Grundlagenforschung in der Homöopathie: Dr. med. Irene Schlingensiepen, Max-Planck-Neurobiologin, Medizinerin und Homöopathin, und Mark-Alexander Brysch, Historiker und Journalist. Sie bringen eine nachdenkliche Elite aus der naturwissenschaftlichen und homöopathischen Grundlagenforschung an einen Tisch.

Termin: Do-Sa, 12.-14. Februar
Eintritt: 250 € (220 € Buchung bis 30.11.), 130 € Studenten
Ort: Urania, An der Urania 17 10787 Berlin
Info: **www.quellenhomoeopathie.de**

18.30h: ´Aktivierung d. göttlichen Kindes in uns - Heilung von Verletzungen d. inneren Kindes´ - WS mit den Erzengeln, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

19-22h: FAMILIEN- & SYSTEMAUFSTELLUNGEN mit Ute Franzmann Kosten 40/20 € Zenit Buchhandlung Pariserstr. 7, 10719 Berlin ☽ 3266 4432

19h: Rheuma & Arthrose. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Riemannstr. 12 Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr, ☽ 0176 5591 7943

19.30h: Gottesdienst bei Eckankar: Was ist spirituelle Heilung? Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

20h: Intuitive Klangzeit m. Mitsch Kohn (p) & Cataleya Fay (voc), Zent. f. heil. Bewegung, Wittelsbacherstr. 17, Wilmersdorf, 18/12 € erm

20h: INTUITIVE KLANGZEIT in B-Wilmersdorf, Klangreise in die innere Stille, Infos und VVK: www.mitschkohn.de und www.cataleyafay.com

SAMSTAG 13.12.2014

9h: Merkaba-Meditationsseminar Geheimtip 17 Atemschritte n. Drunvalo Melchizedek 2 Tage www.horstweyrich.de/seminare, ☽ 033701-366 294

10-18h: „HEILEN DER INNEREN KRAFT" ein Seminar voller Wunder dieser Zeit! Beitrag 90 € ☽ 3699 1964 oder www.heilerschule-berlin.de

20h: EARLY EVENING DANCE PARTY des ZEITLOS2.8 jetzt 'auf Reisen' jeden Samstag 20-2h ´afro-orient-latin-balkan-rock-pop-gypsy-reggae-trance-house-funk´ Ort heute: Mala Junta, Kolonnenstr. 29, Schöneberg, info: ☽ 9599 5762, fb: Oscar V. Akazie

SONNTAG 14.12.2014

10h: Shake it off! 4. TRE Intensivtag in Schöneberg. Tief, sanft, wirksam Angst/Schmerz/Trauma transformieren, ☽ 0157-3894 1586, HP/Psych., traumaheilarbeit,de

11h: An-ke-ju, Zentrum für Homöopathie & Schamanismus: DAS MAGISCHE TOR DER ELEMENTE öffnet sich wieder am 14.12.2014 ab 11 Uhr. Nähere Infos unter http://schamanische rituale.wordpress.com/

11-14.30h: Erfüllte Liebe, Seminar, Bamberger Str. 48a in Schöneberg, Heike Sansoni, www.synergetik-berlin.de, Info ☽ 1209 4531

16h: Tanznachmittag mit Friedenstänzen im Advent. Marthagemeinde Kreuzberg zus. mit Auferstehungsgemeinde Friedrichshain. Ort: Glogauerstr. 22, Bln. Kreuzberg. Infos Nurah ☽ 86207078 od. Sagara 325 8683, Voranmeldg. erbeten

MONTG 15.12.2014

19.15h: „ZEIT ZUM Heilen " Ein praxisorientierter Abend mit Meditation, Licht- und Energiearbeit. 19.30- ca. 21.30 Uhr, Beitrag 12 €, ☽ 3699 1964 oder www.heilerschule-berlin.de

BERLIN NEWS

Klangzeit - mit Cataleya Fay und Mitsch Kohn

Die intuitive Klangzeit des Klangmystikers Mitsch Kohn und der Sängerin Cataleya Fay ist eine Klangreise, die den Raum der Stille für eine tiefe Begegnung mit sich selbst öffnet. Das erspürende intuitive Pianospiel von Mitsch und der Seelengesang von Cataleya begleiten die Zuhörer/innen dabei in die geistigen Räume, in denen seelische Klärung und Heilung erfahren werden kann.

Termin: Fr, 12. Dezember, 20 Uhr
Eintritt: 18/12 € oder freies Geben bei sehr geringem Einkommen
Ort: Zentrum für heilende Bewegung Wittelsbacher Str. 17, 10707 Bln
Info: **www.mitschkohn.de/wp/?page_id=1661**

20h: KALI MEDITATION im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. Hof, Aufgang 4, 5. OG, 4 €, www.lebenskunst-verein.de

20h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

DIENSTAG 16.12.2014

19.30h: LIEBE & LEBENSKUNST im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. Hof, Aufgang 4, 5. OG, 10 €, Thema siehe www.lebenskunst-verein.de

BERLIN NEWS

Alternatives Advents- und Neujahrssingen

Offener Singnachmittag mit Ali Schmidt (Gitarre) und Michaele Hustedt (Traversflöte), den Initiatoren der Berliner „Nacht der Spirituellen Lieder" und Leitern des „Mantra-Chor Berlin" am dritten Adventssonntag-Nachmittag in der beheizten Martin-Luther-Kirche. Besonders schöne und gehaltvolle Weihnachtslieder aus verschiedenen Kulturen der Welt gemeinsam singen, ebenso passende Mantras, Sufi-Songs und Gospels: Eine gute Gelegenheit, sich selbst und einander herzliche Freude zu schenken, das Herz zu wärmen und die dunklen Tage zu erhellen.

Termin: 1. Adventssingen
So, 14. Dezember, 15-17 Uhr
Eintritt: 10/5 €, Nettoerlös geht an bedürftige Familien in Neukölln
Ort: Martin-Luther-Kirche Neukölln
Fuldastraße 50, 12045 Berlin
Termin: 2. Singworkshop
So, 4. Januar, 11-17 Uhr
Eintritt: 65/45 €
Ort: Lebenskunst e.V.
Mehringdamm 34, 10961 Berlin
Info: **www.eli-berlin.de**

20h: WEIHNACHTS KONZERT und gemeins. SINGEN. Benefiz für Amma´s Hilfswerk Embracing the World. Gallitheater, Oranienburger Str. 32, www.berlin.amma.de

MITTWOCH 17.12.2014

11h: Familienaufstellung mit Oliver Küster im Prenzlauer-Berg, Tango-Raum, Hagenauer Str. 11, www.familien-aufstellungen.net, ☽ 6663 9474

19.30h: Über Befreiung...(2). Spirituelle Texte sollen zu einem gemeinsamen Austausch anregen, in dem sich tiefere Einsichten zum Thema Befreiung offenbaren können. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr.66

DONNERSTAG 18.12.2014

11h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

20h: Buddhistischer Vortrag mit Lama Dechen ´Beziehungen klären: Mitfreude-Mitfühlen´, B-Gneisenaustr. 111, 1. OG, Info: ☽ 033838-30985

20h: DIE INNENENTWICKLUNG RETREAT, MIT THERAPEUTISCHER ANWENDUNG SCHAMANISCHER MEDIZIN. Psychoschamanisches Ritual im Herzen Berlin mit dem Team von Ayahuasca International. In Zusammenarbeit mit der mystischen Medizin, die unsere Seele heilen kann, Psychologen und Therapeuten werden Sie durch den Prozess der Bewusstseinserweiterung führen. Wann? 19.-21. Dezember 2014, INFO ABEND: am 18. Dezember um 20 Uhr bei CHACHACHICAS, Hasenheide 9, 10967 Berlin Information unter: ayahuascaberlin@hotmail.com, https://www.facebook.com/ayahuascadeutsch

FREITAG 19.12.2014

10-19h: Unser Weihnachtsbasar im ZENIT mit Geschenkideen & Einpackservice! ZENIT Buchhandlung, Pariser Str. 7, 10719 Bln, ☽ 883 3680

19h: Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion. Vortrag von Olaf Grüneis, Heilpraktiker. Riemannstr. 12 Kreuzberg. Bitte anmelden bis 12 Uhr, ☽ 0176-5591 7943

19h: Lauschendes & heilsames Singen mit Gitarrenbegleitung, Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Str. 30, Detlef ☽ 0179-291 0726

19.30h: HU-Gesang: Das höchste Gebet der Seele und Liebeslied an Gott. Dauer 20 Min. Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

BERLIN NEWS

Vernissage von Fabienne Karmann

Am 3. Adventsonntag findet eine Vernissage mit den Fotografien von Fabienne Karmann statt. Der Fokus liegt auf der bunten experimentellen Mode marokkanischer Frauen im Kontext der islamischen Kultur. Es wird eine kurze Lesung zu den Bildern dazu vorgetragen. Die bunte Kunst-Mischung der Keramikkunst von Heike Schulz sowie ein wunderbares romanisches Design von Erika Varga werden im Geschenke-Basar angeboten! Der Advent-Nachmittag wird außerdem mit Musik spielerisch gestaltet.

Termin: So, 14. Dezember, 17 Uhr
Eintritt: frei
Ort: Shakti-Yogaloft
Urbanstr. 67, 10967 Berlin
Info: Tel. 030 - 81 85 92 42
info@yogalehrer-berlin.de
www.shakti-yogaloft.de

SAMSTAG 20.12.2014

10-17h: Unser Weihnachtsbasar im ZENIT mit Geschenkideen & Einpackservice! ZENIT Buchhandlung, Pariser Str. 7, 10719 Bln, ☽ 883 3680

14h: Jahreskreisritual Wintersonnenwende, 30 €, ☽ 6120 1405, 0170-215 9159, Information: www.schamanischeHeilarbeit.de

15h: Frauengruppe ´Weibliche Sexualität und Beziehungen´, Sigrid Scherer, ☽ 5306 2874, www.wandlungen.net, CHW, vorh. Anm.

20h: WINTER-SONNENWEND-PARTY des ZEITLOS2.8 jetzt 'auf Reisen' mit miniworkshops, 2 tanzflächen, djs harry, chris, w.108 u.a. ort: Mala Junta, Kolonnenstraße 29, S'berg, info: ☽ 9599 5762

SONNTAG 21.12.2014

18h: Friede auf Erden? - Das klappt doch nie... Musik: Jens Peter Erichsen. Eintritt frei! Ein zeitgemäßer Gottesdienst ohne die übliche Liturgie. Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche, Breitscheidplatz, 10789 Berlin, www.gottesdienste-als-entdeckungsreise.de

BERLIN NEWS

Konzert „O aeterne Deus - O ewiger Gott"

Das meditative Konzert mit Lesung stellt die Spiritualität der zwei wohl bekanntesten mittelalterlichen deutschen Mystiker, Hildegard von Bingen und Meister Eckhart, in den Vordergrund. Ihre Betrachtungsweise, den Menschen als Ganzes und in Einheit mit seinem weltlichen Umfeld zu sehen, gewinnt in der heutigen Zeit angesichts der Umweltprobleme, der mangelnden Toleranz oder des häufig zu geringen Mitgefühls wieder an Aktualität und Bedeutung. Lieder der Heiligen Hildegard von Bingen, die die Seele bewegen, Texte von Meister Eckhart, die zum Nachdenken anregen und auch zum Schmunzeln.

Termin: Sa, 20. Dezember, 18.30 Uhr
Eintritt: frei, auf Spendenbasis
Ort: Kirche zum Heilsbronnen, Schbg.
Heilbronner Str. 20, 10779 Bln.
Info: **www.marisa-music.com/html/termine.html**

18h: Bhajansingen, Meditation, Lesung aus Ammas Worten im Amma-Treff, Wundtstr. 13 Charlb., auf Spendenbasis, www.berlin.amma.de

MONTAG 22.12.2014

10-19h: Unser Weihnachtsbasar im ZENIT mit Geschenkideen & Einpackservice! ZENIT Buchhandlung, Pariser Str. 7, 10719 Bln, ☽ 883 3680

19h: ´Ein neuer Zyklus beginnt´ - Channeling und Med. zum Neumond und Winteranfang mit den Erzengeln, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

20h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

20h: HERZÖFFNUNGS-MEDITATION im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. Hof, Aufgang 4, 5. OG, 4 €, www.lebenskunst-verein.de

DIENSTAG 23.12.2014

10-19h: Unser Weihnachtsbasar im ZENIT mit Geschenkideen & Einpackservice! ZENIT Buchhandlung, Pariser Str. 7, 10719 Bln, ☽ 883 3680

18.15h: AFTERWORK BIODANZA (Thema Weihnachten) im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. Hof, Aufgang 4, 5. OG, 12 € inkl. Eintritt zu COME TOGETHER um 20 Uhr, www.lebenskunst-verein.de

20h: COME TOGETHER - TANZ & BEGEGNUNG im Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34, 2. Hof, Aufgang 4, 5. OG, 4-5 €, www.lebenskunst-verein.de

DONNERSTAG 25.12.2014

20h: CHRISTMAS DANCE PARTY des ZEITLOS2.8 jetzt 'auf Reisen' dj harry & w.108 & ... ´afro-orient-latin-balkan-swing-rock-pop-gypsy-reggae-trance-house-funk-shaman´ Ort heute: HAUS LEBENSKUNST (tantra-institut), Mehringdamm 34, Kreuzberg, info: ☽ 9599 5762, fb: Oscar V. Akazie

FREITAG 26.12.2014

19.30h: Gesprächsrunde: Liebe zum Leben: der goldene Schlüssel zum Verstehen Gottes. Eckankar Berlin, Friedbergstr. 45, ☽ 322 8277

SAMSTAG 27.12.2014

20h: EARLY EVENING DANCE PARTY des ZEITLOS2.8 jetzt 'auf Reisen' jeden Samstag 20-2h ´afro-orient-latin-balkan-rock-pop-gypsy-reggae-trance-house-funk´ Ort heute: Mala Junta, Kolonnenstr. 29, Schöneberg, info: ☽ 9599 5762, fb: Oscar V. Akazie

Sein www.sein.de
Im Oktober 2014 gab es insgesamt 211.128 Besucher auf www.sein.de
Haben Sie Interesse an einer Online-Schaltung?
Tel. 030 - 78 70 70 78

SONNTAG 28.12.2014

11h: Aufstellungen - max. 16 Uhr, Bamberger Str. 48a in Schöneberg, HP Psych. Heike Sansoni, www.synergetik-berlin.de, ☽ 1209 4531

18h: BenefitYoga zwischen den Jahren - Innehalten, loslassen und Raum schaffen für Neues - 3 Abende, 28.-30.12., 60 €, ☽ 813 1040, www.wegdermitte.de

18h: Intuition ist ein göttliches Geschenk-Zugang zur Quelle der inneren Bilder, Gefühle und Wahrnehmungen finden, sich auf einer tieferen Ebene miteinander verbinden und die Freude am schöpferischen Ausdruck entdecken, Anmeldung und Informationen: info@antonia-von-fuerstenberg.de, ☽ 8855 1500

MONTAG 29.12.2014

11h: Matrix-Seminar Level 1 in Kreuzberg mit Yvonne Iwersen. Handy: ☽ 0160-29 59 186, www.spirituelle-wegbegleiterin.de

19h: ´Vorbereitung auf das Jahr 2015´ - Workshop mit d. Aufgestieg. Meister/innen und Erzengeln, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688

20h: Lösungsorientierte Familienaufstellungen seit 10 Jahren offene Gruppe mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, li Sfl., Schbg., ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

DIENSTAG 30.12.2014

11h: Matrix-Seminar Level 2 in Kreuzberg mit Yvonne Iwersen. Handy: ☽ 0160-29 59 186, www.spirituelle-wegbegleiterin.de

MITTWOCH 31.12.2014

10h: 5-Tages-Retreat über SYLVESTER: Wie Sie Ihr Leben transformieren, indem Sie IHR ELEMENT finden, ☽ 040-4606 3435, www.element-quest.de

20h: SYLVESTER-PARTY des ZEIT-LOS2.8 jetzt 'auf Reisen' auf 3 etagen 20 - 5h mit live-musik, miniworkshops, tarot, veg. buffet, 2 tanzflächen u.v.m. ort: Kolonnenstr. 29, S'berg, info: 030-95995762, fb: Oscar V. Akazie, karten-vvk und programm ab 1.12.

BERLIN NEWS

Sylvester-Party 'Zeit-Los ins Jahr 2015'

Es gibt auch dieses Jahr ein großes Sylvesterfest mit Tanzen, live-Musik, einem vegetarischen Buffet und wundervollen Mini-Workshops. Das Sylvesterfest findet auf 3 Etagen statt, in den Räumen des Mala Junta (Tangostudio), der Zapatissimo Danceschool sowie im Lotus-Saal. Das ausführliche Programm kann ab 1.12. per mail angefragt werden. Dj Harry, Chris und W.108 werden für ein achtstündiges musikalisches Miteinander zwischen Rhythmus, relaxtem und fließendem Tanzen und ekstatischer Tanzbegeisterung sorgen. Der Karten-Vorverkauf wird empfohlen.

Termin: Mi, 31. Dezember, 20-5 Uhr
Eintritt: VVK empfohlen bis 20.12. 25 €, ab 21.12. 28 €, AK 32 €, incl. 4 Freigetränke, Buffet extra, danach ab 0.30 Uhr 13 €, ab 2.30 Uhr 8 €
Ort: Zeit-Los2.8 (ex Vor-Atlantis), Kolonnenstr. 29, Berlin
Info: Tel. 030 - 95 99 57 62 zeit-los2.8@gmx.de

SEIN-Januarausgabe 2015

Der Anzeigenschluss für die Kleinanzeigen ist der 10. Dezember 2014

Der Anzeigenschluss für alle anderen Anzeigen ist der 7. Dezember 2014

MONTAGS

HAUSMITTEL

10.30-13h: Auf den Spuren alter Hausmittel (Beinwell aus eigenem Bio-Anbau) bei Entzündungen, Arthritis, Arthrose, Krampfadern. Beinwurztinktur.... birgt wunderbare Kraft in sich und Kranke, die sich damit behandeln lassen, erreichen rasche Hilfe. (Nach Maria Treben, Gesundheit aus der Apotheke Gottes) Herstellen von Salben, Tinkturen und Emulsionen. Verboten einfach - verboten wirkungsvoll. Anwendungen, Wickel, Einreibung, Auflagen und Einnahme Kursbeitrag: 35 € Jeden So & Mo im Dez & Jan, 10.30-13 Uhr Kleingruppe, nur mit Anmeldung ☽ 0176-5542 9945

TANTRISCHE ABENDGRUPPE

19-22h: Tantrische Abendgruppe am Montag im Prenzlauer Berg mit Yoga, Tanz, Körperarbeit, tantrischen Techniken, Atemübungen, Austausch und Meditation. Susanne Held, tanzheldin@web.de, ☽ 0163-627 45 96, www.advaita-tantra-berlin.de

DIENSTAGS

INTUITIVES SINGEN

18.30h: Intuitives Singen 15 € jeden 1. Dienstag im Monat, min 5, max 12 Teilnehmer. Anmeldung jew. bis 15 Uhr, irina.maschirow@yahoo.de

CANTIENICA®

18.30h: CANTIENICA®-Beckenbodentraining in Barbarossastr. 32, 10779 Berlin. Kleine Gruppe, Info: www.sport-spirit-berlin.de

SOUL HEALING ABEND

19h: Soul Healing Abend mit Divine Healing Hands Blessing. Tai Chi Studio A. Pullen Anklamer Str. 38, 10115 Berlin, www.DrSha.de

MITTWOCHS

TAI CHI & QIGONG

17h: Tai Chi & Qigong in Schöneberg. Mi 11 Uhr Qigong Anfänger, 16.15 Uhr Tai Chi Kurs, Do 17 Uhr Tai Chi Kurs für Anfänger ab Januar 2015, ☽ 2363 2298, www.taichimatrix.com

DIVINE SOUL HEALING

19h: Divine Soul Healing Abend/Beitrag 35 € Tai Chi Studio A. Pullen Anklamer Str. 38, 10115 Berlin, www.DrSha.de

DONNERSTAGS

KINDER-YOGA

16.30h: KINDER-YOGA ab 5 J. 16.30h, TEENAGER-YOGA ab 12 J. 17.30h, ERWACHSENEN-YOGA 19.30h mit MIRIAM KRETZSCHMAR bei Lernen in Bewegung Charlottenburg, ☽ 381 0893, www.yoga-berlin.de

TAI CHI & QIGONG

17h: Tai Chi & Qigong in Schöneberg. Mi 11 Uhr Qigong Anfänger, 16.15 Uhr Tai Chi Kurs, Do 17 Uhr Tai Chi Kurs für Anfänger ab Januar 2015, ☽ 2363 2298, www.taichimatrix.com

SAMARPAN-MEDITATION

18.30h: Kostenfreie Samarpan-Meditation inkl. Gebet für Weltfrieden jeden Donnerstag abend... Nähere Informationen unter E-Mail samarpanhauserzgebirge@gmail.com

FREITAGS

ASTROLOGISCHE KURZBERATUNG

17h: Astrologische Kurzberatung zu wichtigen Themen, Tarot, Artemis ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

SONNTAGS

HAUSMITTEL

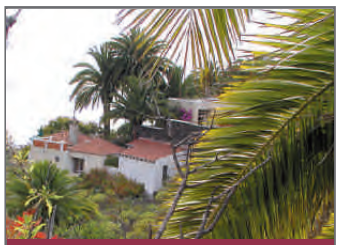
10.30h: Auf den Spuren alter Hausmittel (Beinwell aus eigenem Bio-Anbau) bei Entzündungen, Arthritis, Arthrose, Krampfadern. Beinwurztinktur.... birgt wunderbare Kraft in sich und Kranke, die sich damit behandeln lassen, erreichen rasche Hilfe. (Nach Maria Treben, Gesundheit aus der Apotheke Gottes) Herstellen von Salben, Tinkturen und Emulsionen. Verboten einfach - verboten wirkungsvoll. Anwendungen, Wickel, Einreibung, Auflagen und Einnahme Kursbeitrag: 35 € Jeden So & Mo im Dez & Jan 10.30-13 Uhr Kleingruppe, nur mit Anmeldung ☽ 0176-5542 9945

SATSANG

11h: Satsang & Stille mit Simon, Entdecke Dein wahres Selbst, Sonntags 11-12.30 Uhr, Mainzer Str. 7, Neukölln, www.simonpaa.de

STILLE MEDITATION

20.15h: STILLE MEDITATION & MANTRA-CHANTING & ARATI mit Stefan Datt - auch für Anfänger - auf Spendenbasis - vorher 18 Uhr Hatha-Yoga, Lernen in Bewegung Charl-burg, www.yoga-berlin.de



Reif für die Insel? Urlaub auf La Palma

Von den Spaniern wird La Palma liebevoll "la isla bonita" (die Schöne) genannt und viele halten sie für die schönste Insel der Kanaren. Die Finca liegt auf 570 m Höhe im sonnenverwöhnten Westen mit weitem Blick über das Meer, inmitten Schatten spendender Palmen. Eine Ferienwohnung und ein Appartement stehen für Sie zur Verfügung.

Buchungen und weitere Infos: email: holgerhansen@wanadoo.es Tel./Fax: 0034-922-491236

ABNEHMEN

Mentale Ernährung m. Robert Lutz schlank und gesund ohne diäten Ernährungsaufstellung,-schreiben www.mentaleernährung.de

ANGSTTHERAPIE

Hypnose & EMDR. Kurzzeit-Therapie bei Angststörungen, Heilpraxis: 03238 Finsterwalde www.leb-leicht.de, ☽ 03531-604 752

AQUA WELLNESS

ASTROLOGIE

Astrologie zum Jahreswechsel- Wo stehe ich? Wohin gehe ich? Lebendige kreative Horoskopdeutung Ilona ☽ 0163-208 8899 (ich rufe zurück)

Erfahrene Astrologin bietet Beratung zu wichtigen Themen an, Tarot, Reiki, Familienst. mgl., Artemis ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

CATERING

Vegetarische Köstlichkeiten für private und geschäftliche Veranstaltungen liefert in Berlin die Biotafel - der Spezialist für gutes Essen (Bio-zertifiziert), Diana Röllig, ☽ 408 18 96 52, info@biotafel.de, www.biotafel.de

ENERGIEARBEIT

Mehr Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele durch energetische Heilung, Reinigung, Chakrenausgleich, Lösen von Fremdenergien, Seelenarbeit mit Engelenergie oder Wellnessmassagen wie die Lomi Lomi, Infos unter www.cgosewisch.de

FAMILIENAUFSTELLUNG

Lösungsorientierte Familienaufstellungen, seit 10 Jahren offene Gruppen Mo 20h & Do 11h mit Roman Löffler (psychotherapeutischer HP, Trauma Fachberater) im Akazienhof, Akazienstr. 28, ☽ 7895 3335, www.dragon-works.de

Familienaufstellungen im Akkadeus, Dr. Renate Wirth, Seminare, Einzelaufstellungen, Weiterbildung, ☽ 3010 4657, www.aufstellungstage.de

Familienaufstellungen seid 1995 in Berlin, Kassel, USA, u.a. Weiterbildungen Ltg. Harald Homberger, www.familienstellen-berlin.de

Familien-, Symptom-, Traumaaufstellungen. Monatl. Termine. Klar, achtsam, kompetent. Mehr unter www.christinestarfinger.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di. 2.12., 13.1. 20 Uhr, Seminare: 5.-7.12. und 23.-25.1.2015 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

FENGSHUI/GEOMANTIE

Feng Shui/Geomantie, raum für entwicklung, Beratung und Ausbildung, Gabriele Wächter, ☽ 8596 2087, www.gabriele-waechter.de

GESCHENKE

Personalisierte Geschenke - Glasgravur nach individuellen Wünschen, www.gravierteglaeser.de, info@gravierteglaeser.de

GESPRÄCHE

Gespräche Erleben Abenteuer. Offener Gesprächskreis für 3-7 Personen. Dipl. Päd. und Mystiker bieten kompetente tiefgründige Gespräche zu pers. Lebensthemen in privater Atmosphäre. Jeden 1. und 3. Sonntag, Köpenick, ☽ 6807 1909

GESUNDHEIT

IMPFEN? Keine echten Wirksamkeitsstudien. Nervengifte, Fötus- und Tumorzellen. Moderner Ablasshandel. Immer mehr Tumore, Allergien, tote Babys, www.impfen-nein-danke.de

GRAFIK

GRAFIKDESIGN
für Printmedien
Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
anja@dragon-graphic.de
www.dragon-graphic.de

HUMAN DESIGN SYSTEM

Den Schaltplan deines Lebens entschlüsseln. Einzel- und Paarberatungen, Infoabende, Kurse. Anna Bahlinger, ☽ 792 68 84, www.annabc.de

JOB MASSEURIN

**Tantramasseurin.
Du suchst eine neue Herausforderung
oder ein zweites Standbein?
Dann wartet ein kleines Team von
wunderbaren Frauen auf Dich,
die Dich gerne mit auf den Weg nehmen.
Du hast noch keine Ausbildung in der
Tantra-Massage? No Problem,
die kannst Du gerne bei uns machen.
Du bist Mitte 20 bis Ende 30 und
hast eine natürliche Einstellung zu
Deinem Körper und Sexualität.
Bewerbung: www.spiritual-tantra.de**

KINDER

Energieheilkunde für Eltern & Kinder der neuen Zeit, in Hobrechtsfelde und Pankow, Info www.heilakkorde.de, www.lichttore.jimdo.com

KINDER & HOMÖOPATHIE

Spez. auf Kinderhomöopathie, erfahren auch bei schweren Erkrankungen, direkt am Ostkreuz in Berlin Friedr.hain, Informationen: www.homoeopathie-berlin.info

KLANGSCHALENMASSAGE

Tiefenentspannung durch Klangschalenmassage in Bln-Prenzelberg, ☽ 0152-5382 6653, joern-schulz@gmx.de, ab 35 €, ca 50min zum Kennenlernen

KONFLIKTKLÄRUNG

Klärung mit Konfliktpartnern oder ohne! www.anja-boden.de, ☽ 5364 6705

MASSAGE

Heil-Massage für Frauen, Elke Baumgärtel, www.Beruehrungen-der-Seele.de, ☽ 0176 4884 1626

MEDIALE BERATUNG

Rückführung, Chakraklärung, Kartenlegen, Magnified Healing, Fußreflexzonenbehandlung, Malini Langa, ☽ 473 2396

Channelings (Erzengel), Rückführung, Karma-, Emotions-, Aura-Klärung, Magnified Healing, Dagmar Bolz: ☽ 8596 7688, seelenpotential.com

MEDIALES KARTENLEGEN

Liebe, Gesundheit, Beruf u.a. in Schöneberg, ☽ 0173-929 1686

MEDITATION

Kostenlose Meditationskurse im Sri Chinmoy Meditationszentrum. Erlerne die hohe Kunst der Meditation und lasse dein Leben neu aufblühen. Weitere Infos und Kurszeiten: ☽ 2346 9940

Beitrag um die Wissenschaft der Psychologie der inneren Wissenschaft der Meditation näher zu bringen. Anonyme Fragebogen-Studie für Meditierende und Nicht-Meditierende, Infos: ww3.unipark.de/uc/Uni_Potsdam/f1f0

MUSIK

Trommel-Anfänger-Kurse, Djembé u. Basstrommel lernen. Mo. u. Fr. in der ufaFabrik-Tempelhof, simone.ernesti@gmx.de ☽ 0178-189 4238

Gitarre lernen - Individueller Gitarrenunterricht, Anfänger & Fortgeschrittene, E-Gitarre & Akustik Gitarre, alle Musikrichtungen, alle Altersklassen, entspannt lernen beim Profi-Musiker ☽ 0157-8250 7756 o. topas@posteo.de (Schöneberg, nähe Bayerischer Platz)

Spielen auf dem Hang. Lerne das Hang kennen, lerne, auf dem Hang zu spielen. Ich begleite dich durch meine Hang-Landschaft, ixatnamm@gmx.de, ☽ 0174-1699899, Micha

NÄHRENDES

Olaf Willert, Lamm & Apfel, Lammfleisch direkt vom Schäfer, Säfte/Äpfel von alten Bäumen, August bis Ostern, Zickenplatz - Schönleinstraße: samstags

RAUCHENTWÖHNUNG

Vom Raucher zum Nichtraucher - ein ganz entspannter Schritt. Das ganzheitliche Nichtraucherseminar mit schamanischen Techniken: Martin Waldherr, www.rauchfreie-lebenslust.de

REIKI

**Praxis für Reiki & Massagen
in den Spreehöfen...
Behandlungen, Massagen,
Seminare, offene ReikiGruppe,
Ohr- & Körperkerzen,
Chakra-Arbeit, Aura-Scanning, u.m.
Shop mit Räucherwerk
u. Zubehör, äth. Öle...
Edisonstr. 63, Hof II
12459 Berlin
☽ 79 01 62 43
www.reiki-and-more-berlin.de**

REISEN

**Pyramiden in Bosnien:
spirituelle Reisen zum intensiven
Einsteigen in die
wundervollen Energien
unter der fachkundigen Leitung
von Maria Leonie Dunkel
☽ 05103-92 73 92
www.Pyramiden-in-Bosnien.de**

SCHAMANISMUS

SCHAMANISCHE HEILWEISEN seit 13 Jahren Krafttiere, Seelenrückholung, Debesetzung, Workshops... www.katja-neumann.de, ☽ 4373 4919

SCHWITZHÜTTE

Earth-Lodge- Schwitzhütte indianische Tradition. Wir reinigen Körper, Geist u. Seele und verbinden uns mit Mutter Erde. Wenn das Wasser auf die heißen Steine gegossen wird, reinigt uns der Dampf, der so alt ist wie die Welt. Info-Anmeldung Ingo ☽ 0163-608 0808, www.earthfaces.de

SELBSTLIEBE

Ichliebemich.de Massage, Geistiges Heilen, psycholog. Beratung, Karl-Erik Schmid, Infos: ☽ 0178-20 930 26

SPIRITUELLE BEGLEITUNG

**Kostenloses Einzeltreffen
für spirituelle/n Sucher/in
(Stille, Gespräch,
Klaviervorspiel)
in Berlin - Kontaktaufnahme
e-mail: jakobzechlin@web.de**

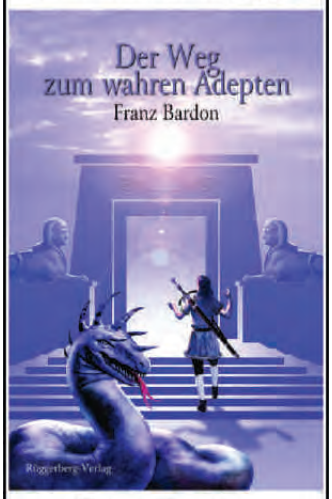
SPIRITUELLE LEHRER

IRINA MASCHIROW spirituelle Lehrerin Einzel- & Gruppenarbeit Potential-, Kreativitäts- und Talenteentfaltung, www.ganzselbstsein.de

TAI CHI

TaiChi/QiGong in Chbg. am Steinplatz & Gindler/Goralewski-Atemarbeit mit G. M. Franzen, seit 1981, Kassenzuschuss, Moveri ☽ 312 1239

★ Einweihung ✱



Franz Bardon
Der Weg zum wahren Adepten
Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang der Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis der magischen Entwicklung der geistigen Sinnesorgane.
26. Auflage!
393 Seiten, geb., € 34,00

✱

Die Praxis der magischen Evokation
Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Kontakt mit Engeln der geistigen Hierarchie. Beschreibung aller magischen Hilfsmittel und von 660 Wesen der Hierarchie. 560 S., geb., € 40,00

✱

Der Schlüssel zur wahren Kabbalah
Das Geheimnis der 3. Tarotkarte. Theorie und Praxis der kosmischen Sprache. **Weltweit das einzige Lehrbuch der kabbalistischen Praxis.**
309 Seiten, geb., € 28,50

✱

Frabato
Autobiog. Roman
Aus dem Leben eines Eingeweihten. Über Shambhala, die weiße Loge, die Hierarchie der Eingeweihten, die Weltregierung. 215 Seiten, geb. € 19,50

**Rüggeberg-Verlag
Tel./Fax: 0202-592811
www.verlag-dr.de**

TAI CHI/QIGONG

Mittwoch 19.30h: Tai Chi & Qigong bei ´Sport and Spirit´ in Schöneberg (Barbarossastraße 32) ab Nov. 2014, ☽ 0151-4075 8486, www.donquispott.com/bewegung

TANZ

Kreativ bewegt – Jahresgruppe 2015
Tanz Dich frei!
Komm einmal im Monat zu Dir, Tanze, male schreibe - nutze den Zugang zu Deinen kreativen Kraftquellen und Ressourcen.
Informationen und Anmeldung bitte unter:
☽ 0152-3454 4111
www.katharinalattermann.de
www.biographischertanz.de

THE WORK

Wer wärst du ohne deine Geschichte? The Work im Prenzlauer Berg für Anfänger und Fortgeschrittene mit Kerstin Dambeck, 25./26.10. & 22./23.11. & 20./21.12. von 10-13 & 10-18 Uhr, 25/90/105 €, Info und Anmeldungen: ☽ 9237 4653, thework@ dambeck.com, thework.berlin

TIERKOMMUNIKATION

Erfahrene Tierkommunikatorin weiß Rat bei tierr. Problemen, Tierreiki, Jenseitskontakte, Artemis ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

TRAUMATHERAPIE

Somatic Experiencing Traumatherapie und Körperentpanzerung HP Anke Mrosla, lebenswege@gmx.net, www.lebenswege-initiationen.de

TRE

Shake it off! Unterstützung bei Schmerz/Traumasymptomen: sanft, leicht, wirksam. Sitzungen, Gruppen, Info: ☽ 01573 894 15 86, www.traumaheilarbeit.de

URCHRISTENTUM

Bücher aus der göttlichen Weisheit, die aktuelle Gottesprophetie der Zeitenwende. Information: ☽ 09391-504 135, www.gabriele-verlag.de

Die göttliche Weisheit ist inkarniert und lehrt uns als Prophetin und Botschafterin Gottes den Weg zurück in die ewige Heimat. Informationen: ☽ 09391-503 9890, www.universelles-leben.de

WASSER

Aguahara - Wasserentspannung: für Körper und Seele tiefgehende Freude und Vertrauen - infos: www.alpha-chi.de, ramos@alpha-chi.de

WEBDESIGN

Wir entwickeln individuelle Webseiten für Ihr authentisches Auftreten, ☽ 9900 6970, www.aufzuneuenseiten.de

YOGA

Hatha-Yoga, Yoga-Lehrer-Ausbildung
mit dem indischen Yogi Dr. Jain
Wege zur Erleuchtung, Tel. 313 88 09

46 Jahre Unterrichtserfahrung

- Aura-Diagnose
- Ayurvedische Massage
- Astrologische Lebensberatung
- 7-Chakra-Therapie
- Unterricht einzeln o. in Gruppen

www.yogaschule-jain.de

Herschelstr. 6a, 10589 Bln.-Charlottenburg

WORKSHOPS

5-Tages-Retreat über SILVESTER: Wie Sie Ihr Leben transformieren, indem Sie IHR ELEMENT finden, ☽ 040-4606 3435 www.element-quest.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten Di. 2.12., 13.1. 20 Uhr, Seminare 5.-7.12. und 23.-25.1.2015 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, ☽ 69 81 80 71, www.ifosys.de

Innere-Kind-Arbeit und Psychosynthese Anmeldung: Silvia Glöckner, ☽ 323 1447, info@psychosynthese-gestalt.de

Se(e)minare für Frauen: Kreative Auszeiten am See (nahe Berlin), Zert. Coachs begleiten Wochenendworkshops, www.berlinhorizonte.de

AUSBILDUNGEN

KONTAKTE

...auf Rädern! Sehr erfahrene Psychotherapeutin HP bietet ab 2015 Paar- und Einzeltherapie auch im Hausbesuch an, ☽ 0173-496 7948

Attr. Typ, 45 J., 175 cm, schlank, sportliche Figur, sucht Frau für erotische/s Date/s... ☽ 0176-7155 6717, 691 2350

Ausstieg/Neubeginn? Auszeit/Urlaub? Reif für die Insel? WG auf Teneriffa bietet Betten + mehr. Interesse? Dann SchreibMir-G@web.de

Biete Teilhaberschaft Hotelprojekt in Indien, heiliger Ort, akbee@gmx.de

Einladung zu spirit. Gesprächen mit Tarot, So 14tg, 15 Uhr, ☽ 7153 8838, www.petrafender.de

F. Bardon Gesellschaft bietet Studienzirkel zum Austausch ü.Geheimwissen und Kabbalah an, ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

Geistheiler hilft Ihnen in sämtlichen Angelegenheiten! Vereinbaren Sie einen Termin für ein Vorgespräch unter ☽ 0162-844 3656

Ich suche erfahrene und etablierte Therapeuten zum Kennenlernen und eventuellem Gründen einer Praxisgemeinschaft, virkaur@gmx.de

Kartenlegerin Vita Gries lädt ein zu eso-philo. Gesprächen im Salon Sana, Infos: so-art.de ☽ 8909 1909

Künstler & Lehrer in gesetztem Alter möchte Vater werden, sehr gute finanzielle Ausstattung mit spiritueller Ausrichtung, joachim48@gmx.net

Länger keinen Urlaub gemacht? W, 50+ su humorv., kultiv. Reisefreundin f. Kurzreisen f. d. kl. Geldbeutel, no sex. lanx@cb.mail.de

Malerin (55 Jahre) sucht naturverbundene Sie mit Humor und Mut fürs Inselleben auf Sizilien ☽ 264 1685

Nette Singles kennenlernen auf Singlenic.com

Netter Massage-Austausch mit Kennenlern-Kaffee? Netter gefühlvoller Mann sucht nette sinnliche Frau. Bitte Mail an: G-Punkt1@web.de

SUCHE GESPRÄCHE IN BERLIN-LICHTENBERG ZUM GEGENSEITIGEN AUSTAUSCH IM SINNE VON DR.SCHUHMACHER/BABENHAUSEN, margaprinz@yahoo.de

Tantrischer Jahreswechsel für reife Shaktis, Shivas und Paare. Privates Treffen, www.Tantra-AGiL.de, ☽ 0171-837 2241

Verschenke von Sai Baba 9 Musikkassetten und 1 CD, Jutta ☽ 0160-922 40 176

W su Leute, d.d. laute Berlin verlassen u. gg. naturnahes Wohnen eintauschen wollen z. gemeins. langfr. Planung, amelb@freenet.de

Wir suchen Leute zum Austausch über Astrologie und Geheimwissen, ☽ 2199 6146 oder 0178-634 4832

SEIN-Januarausgabe 2015

Der Anzeigenschluss für die Kleinanzeigen ist der 10. Dezember 2014

Der Anzeigenschluss für alle anderen Anzeigen ist der 7. Dezember 2014

JOBS

Arbeiten von Zuhause! über 145 € täglich mgl., ges. zuverlässige Person selb. Basis, www.ReichWieNie.de, Fr. Feuerherdt, ☽ 8638 5529

Attraktive Lady für Tantra-Massagen auf Teneriffa gesucht. Englisch notwendig. Ausbildung möglich. Bewerbung an: Magnolia-6@web.de

Suchen Verstärkung in unserem Ayurveda-Massage-Team in Prenzlberg. Kurz-Bewerbung an suryavilla@t-online.de

WOHNEN

Aus berufl. Gründen vermiete ich langfristig 1 Zi.-Whg. im Norden v.Berlin, 5 Min. zur S-Bahn, 30 Min.vom Alex: Marie10_2013@gmx.de

Ausstieg/Neubeginn? Auszeit/Urlaub? Reif für die Insel? WG auf Teneriffa bietet Betten + mehr. Interesse? Dann SchreibMir-G@web.de

Geistheiler hilft Ihnen in sämtlichen Angelegenheiten! Vereinbaren Sie einen Termin für ein Vorgespräch unter ☽ 0162-844 3656

REISEN

Auf Teneriffa ist immer Frühling! Unterkünfte, Ausflüge, Seminare, Events, Massagen... nach Euren Wünschen. www.sunshine-oases.com

Individuell reisen oder in Gruppen, mit/ohne Programm, Landhaus/Südalgarve/Meernah, wohlig-köstlich-grosszügig, www.casa-d-ouro.ch

Schloss Tornow
Für Ihre Seminare, Firmenfeiern, Klassenfahrten
Berlin-Büro: 030 – 83 22 56 19
oder: 0172 – 687 38 29
Tornow liegt ca. 70 km nördl. Berlin

IMPRESSUM

„SEIN" erscheint monatlich für den Großraum Berlin im One World Verlag Ltd., Akazienstr. 28 • 10823 Berlin
www.sein.de

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
Fax: 030 - 7 88 35 20
email: aman@sein.de

THEMENREDAKTION, NEWS:
Jörg Engelsing, Shermin Arif, Anna Bahlinger, David Rotter
Tel.: 030 - 78 70 27 42
Tel.: 030 - 78 70 70 78
redaktion@sein.de

REDAKTION UMWELT u. WIRTSCHAFT:
Eduard Aman
Tel.: 030 - 78 70 70 78
aman@sein.de

PROGRAMMREDAKTION:
Andrea Streckfuß
Tel.: 030 - 78 70 27 41
programm@sein.de

FORMATANZEIGEN:
Anja Walter
formatanzeigen@sein.de

FORUMREDAKTION:
Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
forum@sein.de

KLEINANZEIGEN:
Anja Walter
Tel.: 030 - 26 32 02 30
Bitte über www.sein.de aufgeben

BUCHSEITENREDAKTION:
Shermin Arif

LAYOUT/SATZ:
Annett Löffler, Anja Walter, Andrea Streckfuß, Shermin Arif

VERTEILUNG:
Klaus-A. Ruppert
berlin@harmonie-des-seins.net

LEKTORAT:
Anna Bahlinger, Kathlin Kastilan

REDAKTIONSSCHLUSS: 5.12.14

ANZEIGENSCHLUSS: 5.12.14

DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG, Radeburg

Verteilte Auflage im November:
23 000 Exemplare

Dieser Ausgabe liegen Beilagen von Plan International, vom Peter Hess Institut sowie teilweise vom YangSheng-Institut bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

z.Zt. gilt Preisliste Nr. 5 v. 8.2.2011
Fordern Sie die Mediadaten an!

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Es gelten die in den Redaktionsräumen aushängenden Geschäftsbedingungen. Die veröffentlichten Beiträge/Anzeigen/Beilagen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Wir behalten uns das Recht vor, Beiträge und auch Anzeigen nicht zu veröffentlichen.

ISSN 1432 - 9913

Schleswig-Holstein/Nordsee „Wir laden Sie ein – in unser Paradies!" www.GesundheitshofDenker.de

RÄUME

Akazienhof bei Dragon Works, schöner Seminarraum, hell, Parkett, ca. 40 qm plus Teeküche, in Schöneberg, 12 €/h, ☽ 7895 3335

2 gr. Räume, Charlottenburg, 70 m, hell, ruhig, für Yoga, TaiChi, Tanzen oder Seminare, Std.- oder tageweise, ☽ 0179-944 5549, vmissal@gmail.com

Alles neu im Lotussaal Prenzlauer Berg! Freundlicher und eleganter Seminarraum, 70 qm, für Yogaklassen, Workshops ect. zur Teilnutzung und Anmietung für Yogalehrer und Kursleiter verfügbar, www.lotussaal.de ☽ 4373 4746

Aquariana-Zentrum
Praxis- und Seminarräume
gepflegt, guter Service
Fahrstuhl, Parkplätze
Am Tempelhofer Berg 7d
Kreuzberg
☽ 69 80 81-0
www.aquariana.de

Charlottenburg, Nehringstr. schöner Praxisraum in Naturheilpraxis zu vermieten, tageweise, Für mehr Infos bitte anrufen: ☽ 0176-8082 6555

Friedenau: Vermiete 16 qm großen Raum für Körper-/Psychotherapie und 23 qm großen Raum für Körpertherapie/Osteopathie in sehr schöner ruhiger etablierter Praxis für körperorientierte Psychotherapie, ☽ 8596 5606

Gruppenräume (110, 85, 35 qm) & Coaching-, Therapieräume zu vermieten. Auch für regelmäßig. http://vermietung.beziehungs-dynamik.de

Krzbg: 2 schöne Räume (33/27), Dielen, Du/WC, Teek., h/Tg/WE, für Bewegung & Beratung, ☽ 0173-665 3588, www.mariposa-vermietung.de

Prenzlauer Berg, schöne, helle + ruhige Praxis- und Kursräume (10 - 73 qm) zu vermieten, Std./Tg./WoE., www.remise-an-der-marie.de

Raum in HP Praxis in Zehlendorf zu vermieten - geeignet für z.B. Homöopathie, Gesprächstherapie, ☽ 0172-3923 931

Räume in ShiatsuArt-Praxis, 6, 19 und 22 qm, Bad, Küche, neu + komplett ausgestattet in Wilmersdorf, Info: schmidt@zenshiatsu.de

Schöne Seminarräume 47 qm/18 qm mit Küche, in B-Schönebg, U4-nah. ab 5 €/Std. oder tageweise, Infos: www.CareAndShare.de, ☽ 03328-309 181

Schöner 100-qm-Raum (Parkett) am Hermannplatz für Bewegung, Seminare u.ä. tags u WE zu vermieten www.chachachicas.de, ☽ 7870 6481

Schöner Raum in freundl. Praxis z. Fest-Untermiete f. Sa, Mo ganztags u. Di, Mi, Do bis 14.00, mind. 1/2 Tag, Chlbrg am U7/S Bhf Jungf.heide, HP Silke G. ☽ 0176-9686 5751

Suche TherapeutInnen für Gemeinschaftspraxis in bestehender Massage-und Heilpraxis, die Lust haben auf ein ganzheitliches Konzept und Zusammenarbeit, z.B. Homöopathie, Chiropraktik, priv. Physiotherapie, Yoga, Vegane Ernährung, Meditation, Tanz... ☽ 0170-805 7263, www.touchyoursoul.com

NEU DELHI
Leckeres indisches Essen
in Friedrichshain
Speisen und Getränke werden
in Bioqualität zubereitet
Wer das Bild zeigt,
bekommt einen Tschai frei
10245 Berlin, Boxhagenerstr. 85

STUDIOS ANGELIKA PULLEN
Seminarräume
50 qm und 70 qm
hell und freundlich
mit Lounge und Teeküche
in Berlin-Mitte
☽ 456 4703
0170-272 0275
www.taichi-mitte.de

Zauberhafter Raum in Friedenau für Einzelarbeit und kleine Gruppen mit Absprache monatlich zu mieten, Jutta ☽ 0160-922 40 176

Vermiete in Mitte/Prenzlauer-Berg Praxis/Therapieraum. Eine Küche Wartzimmer Garten und ein Raum für Gruppen sind auch vorhanden ☽ 0176-6250 1451

Wunderschöner, heller, neuer Raum mit 28 qm für 10-12 Personen stunden- oder tageweise zu vermieten für Kurse, Workshops, Seminare, Coachings (QiGong, Pilates, Massage, Entspannung) Ambika, ☽ 0160-9332 6848, Neue Bahnhofstraße 20, Friedrichshain/Ostkreuz

Sonnenjuwel
YOGAZENTRUM
Suchst Du schöne Räume in einem
harmonischen Umfeld
für Gruppenarbeit oder Einzelsessions?
2 SEMINARRÄUME
Großer Kristall (120 m²) Kleiner Rubin (56 m²)
für Wochenendworkshops
3 THERAPIERÄUME
Koralle * Smaragd * Opal
nimm Deine Arbeit selbständig in die Hand
Sichere Dir Deine Zeiten, buche jetzt!
© Dein Yogazentrum im Norden Berlins ©
info@sonnenjuwel.eu
www.sonnenjuwel.eu

www.seminarraumvermietung-berlin-schöneberg.de helle Raumeinheit Grünblick, 45 & 18 qm, tags u.a. Woe, für Weiterbildung, Therapie, ruhige Körperarbeit, ☽ 215 3189

YOGASTUDIO und 3 Seminarräume im Bayerischen Viertel std.- oder tageweise. Information: ☽ 0176-6557 9635, www.raum-barbarossa.de

DIES & DAS

Ich verkaufe Eure gebrauchten Bücher und CDs auf Kommissionsbasis (= gute Umsatzbeteiligung!) zu bestmöglichen Preisen im Internet.

Bevorzugt Esoterik, Psychologie, Spiritualität, Heilkunde und Artverwandtes, ansonsten Fachbücher, Kultur, Philosophie etc. Keine Romane. Shako, Informationen & Kontakt ☽ 21 99 63 70, buecherfuchs@action.ms

Für Supervisionen suche ich Neugierige, die Lust haben, die Körperarbeit ´Rosen´-Methode dabei kennenzulernen. Die Teilnahme ist kostenfrei und findet in B-Schöneberg statt. Infos über mich unter www.susanne-schwarze.de, ☽ 0176-8266 8338

Dieser Platz könnte Ihrer sein!

SEIN-Anzeigen liegen jeden Monat in 23.000 Exemplaren an über 660 Auslagenstellen in Berlin, Potsdam und Umgebung aus und erreichen damit direkt Ihre potentiellen Interessenten, Kunden und Klienten.

Ein Anzeigenplatz in dieser Größe kostet Sie z.B.

97,90 Euro

Ach du Schreck - SEIN ist weg ?!

Jahres-ABO 33,60 EUR!

Lassen Sie sich Ihr Exemplar druckfrisch nach Hause schicken und studieren Sie die aktuellen Veranstaltungshinweise, Hintergrundinformationen und redaktionellen Beiträge in entspannter Atmosphäre.

Sie bekommen ein ganzes Jahr insgesamt 12 mal "SEIN" bereits am Erscheinungstag zugeschickt.

☐ ABONNEMENT Ja, ich möchte 12 Ausgaben SEIN zum Kostenbeitrag von 33,60 EUR (incl. 7% MwSt.) abonnieren.
Das Abo verlängert sich automatisch. Abo-Kündigungen bis spätestens 6 Wochen vor Ablauf des Vertragsjahres.

Den Betrag von 33,60 EUR bezahle ich
☐ **per Rechnung**
☐ **per Bankeinzug *) bitte das Lastschriftmandatsformular zuschicken**

Name: .....
Vorname: .....
Strasse: .....
PLZ/Ort: .....
Telefon: .....

Kto.-Inh.: .....
IBAN: .....
BIC: .....

Ort/Datum: .....
Unterschrift: .....

One World Verlag Ltd. • Redaktion SEIN
Akazienstr. 28 • 10823 Berlin
Tel.: 030.78 70 70 78 / Fax: 788 35 20

Einfach Aboauftrag ausfüllen, abschicken & die nächste Ausgabe befindet sich in Ihrem Briefkasten!

*) Ich achte auf ausreichende Deckung meines Kontos. Mir ist bewusst, dass im Falle einer Rücklast zusätzliche Kosten und Bankgebühren entstehen.
Widerrufsbelehrung: Sie haben das Recht, diese Bestellung innerhalb von zehn Tagen nach Absendung schriftlich beim Verlag zu widerrufen. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an den One World Verlag Ltd., Akazienstr. 28, 10823 Berlin.

SEIN-REDAKTION

One World Verlag Ltd.
Akazienstr. 28, 10823 Berlin
Tel: 7870 7078
Mo-Fr 10-17 Uhr
mail@sein.dewww.sein.de

HANDEL

Annette Langner
Gesundheitsprodukte
www.gesundheitsprodukte-berlin.de, Carbonitfilter
Gneisenaustr. 83, U-Bhf 7
10961 Berlin, Tel: 6950 3838

Daulat Buchhandlung
12165 Berlin
Wrangelstraße 11-12
Tel: 791 18 68, www.daulat.de

Dharma Buchhandlung
10823 Berlin
Akazienstraße 17
Tel: 784 50 80
www.dharma-buchladen.de
Mo-Fr 10-19, Sa 10-16h

Klanghaus Gandharva Loka
Weltmusikinstrumente
Schönhauser Allee 133
10437 Berlin-P´Berg
Tel: 7623 8087
www.gandharvaloka-berlin.de

Mandala-Buchhandlung
10435 Berlin
Husemannstr. 27
Tel: 441 2550
www.mandala-berlin.de
Mo-Fr 10-18.30h, Sa 11-15h

Mondlicht Buchhandlung
10999 Berlin
Oranienstr. 14
Tel: 618 3015
www.mondlicht-berlin.de
Mo-Fr 10-19.30, Sa 10.30-17h

Stein-Reich
Die Vielfalt der Steine
Akazienstraße 6
10823 Berlin
Tel: 691 55 91, Fax: -38 91

Vitalkontor
Samariterstr. 38, 10247 Berlin,
Tel: 5448 8592
Wasserbelebung, bellicon Mini-Trampoline, Mineralien, Räucherwerk, energetische Produkte uvm
www.vitalkontor.net

www.wasserkontor.de
Analysen, Filter, Wirbler
Karaffen, Trinkflaschen
EM, Jentschura Salze, Xylit
Bötzowstr. 29, Tel: 4473 7670
Mo-Fr 10-19, Sa 10-18 Uhr

ZENIT Buchhandlung
Veranstaltungen & Praxis
Pariser Str. 7, 10719 Berlin
Tel: 883 36 80
www.zenit-buch.de
Mo-Fr 10-19h, Sa 10-15h

AUSBILDUNG

Kinesiologie Ausbildung
mit Christiane Wolfes
freudig, berufsbegleitend
über 25 Jahre Erfahrung
Tel: 787 050 40
www.kinesiologie.net

Kinesiologieausbildung
berufsbegleit. seit 2000
Infoabende, Kurse
Tel: 791 1641
www.Kinesiologieschule.de

SiebenSonne
Hypnose- & Naturheilpraxis sowie Wahrnehmungsschule: Ausbildung medialer Fähigkeiten in Potsdam
www.siebensonne.de

Transformations-Coaching
geistige Psychologie
und Kinesiologie
2-Jahres-Schulung
Hathor-Konzept
www.kinesiologie-selbsthilfe.de

BERATUNG

Krise birgt eine Chance!
Beratung und Therapie in Berlin Alt-Treptow
www.kerstin-saidykhan.de
info@kerstin-saidykhan.de
Tel: 3408 0120

Beratungsstelle für Krebs
Kranke & Angehörige e.V
Telefon für Krebskranke
Tel: 891 4049
Tel: 8909 4119
Angehörige Tel: 893 5429

Ganzheitliche Beratung
Rohkost- & Ernährungscoach
innerwise Behandlungen
David Wittchen
www.integrity-generation.com

Heilendes Coaching
ganzheitlich für all Ihre Themen wie Leben, Beruf, Veränderung, Gesundung
Tel: 91 444 325
www.annegret-haupt.de

HP Psych Gabriele Wächter
raum für entwicklung
berufliches Coaching,
Psychosomatik, Energiearbeit
Tel: 8596 2087
gw@gabriele-waechter.de

Mediales Kartenlegen
ehrlich & hellfühlig
auch Ausbildung
bei Kerstin Sina
Tel: 01573-745 2026
www.mantra-berlin.de

Mentale Ernährung
Robert Lutz
Winterfeldtstr. 72
10781 Berlin
Tel: 3471 9973
www.mentaleernährung.de

Pferdemomente - lebendiges Persönlichkeitstraining, Coaching mit Pferden für Klarheit, Kraft & Lebensfreude
Katharina Haupt, T: 6120 2325
www.pferdemomente.de

Raum und Entwicklung
Feng Shui Beratung für Sie, Ihre Familie, Ihr Business
raum-und-entwicklung.de
Tel: 0176-8111 9233

Seriöse Beratung/Coaching
mit Astrologie von HP Psych.
Einzel- und Paare
www.annettevandenbergh-coaching.de, Tel: 9833 9482

Tierheilkommunikation
Homöopathie, Bachblüten, Tierkommunikation
Barbara Zierdt
Tel: 392 3296
hpzierdt@web.de

Voice Dialogue Berlin
Coaching, Beratung, Kurse
Andrea Naurath
Tel: 21 96 97 66
andrea@naurath.de
www.voice-dialogue-berlin.de

Wieder frei fliegen
Potenziale entfalten
Gestaltberatung
Lilian K. Seuberling
Tel: 0174-645 4125
www.bewegung-im-leben.com

´anschauen was ist´
Aufstellungsarbeit
Beratung, Lebensintegration
Thomas Geßner
www.gessner-aufstellungen.de

FRAUEN

EWA e.V. Frauenzentrum
Prenzlauer Allee 6
10405 Berlin
Tel: 442 5542
ewa.ev@arcormail.de

Frauentreff Astro & Karten
Kurse, Beratungen
Praxis (Laden) am Gustav-Müller-Platz, B-Schöneberg
Tel: 78 89 11 00
www.astro-angel.jimdo.com

Lara – Frauen Krisen- und Beratungszentrum
Tel: 216 88 88

Weibliche Kraft entfalten
Frauengruppen & Einzelbegleitung in Schöneberg
Sonja Simone Schröder
Tel: 78 00 15 50
www.sonja-simone.de

KÖRPERARBEIT

Ayurveda Massagen
Silvia Kittendorf
Kaiserdamm 5
Tel: 0157-5097 2433
www.ayurveda-massagen-berlin-charlottenburg.de

Balance und Lebensfreude
Tiefgreifende Körperarbeit
therapeutisch-ganzheitliche Behandlungen
Entspannungsmassagen
www.touchforlife.de

Beckenbodentraining nach CANTIENICA®-Methode
Studio Sport & Spirit
Barbarossastr. 32, 10779 Berlin
sport-spirit-berlin.de
Tel: 0176-6557 9635

Biete wohlt. Massagen zur Schmerzlinderung, Entspannung und Regeneration für Körper, Geist und Seele an. Mo-Fr 8-18 Uhr, Tel: 785 3344
www.vera-klar.de

Body & Soul Tashina Kohler
Hawaiianische und Ayurveda Massagen, Aqua Wellness
Akazienstr. 27, Tel: 3270 5779
tashinamail@web.de

Feldenkrais Gruppen
& Einzelarbeit in Kreuzberg
Katja Münker, Tel: 8189 0388
www.movement-muenker.de

Praxis für Esalen Massage
Somatic Integration, Fußreflexzonentherapie, HP Dörte Bemmé
Solmsstr. 30, Kreuzberg
Tel: 51639989
www.doerte-bemme.de

Praxis für ganzheitliche
Physiotherapie, Shiatsu, Hara Awareness und Reiki
Veronika Faulstich
www.shihare-berlin.net
Tel: 447 18 322

Shiatsu-Behandlungen & Seminare, Shiatsu Raum Berlin
Judith Mayer
Fidicinstr. 8a, 10965 Berlin
7024 2868, 0157-5260 0213
www.shiatsu-raum-berlin.de

Tantra Yoga für den Mann
tiefenentspannend
tantrisch-individuell
energetisch-intuitiv
Tel: 0160-7482 046
www.sensual-balance.de

Ölbehandlungen & Reiki
für Schwangere und Kinder
sanft, vertrauend, erhebend
Lilian K. Seuberling
Tel: 0174-645 4125
www.bewegung-im-leben.com

LEBENSKUNST

Atelier Seelenbilder
Spirituelle Malschule
Kurse für Kinder & Erwachsene
Bölschestr. 99, 12587 Berlin
atelier-seelenbilder.de
Tel: 5018 6203

Spiritual Tantra Lounge
Seminare, Kurse & Massage
Alt-Moabit 73, 10555 Berlin
Tel: 2607 9499
www.spiritual-tantra.de

Zurück zur Freude
Seminare für Trauernde
Lebensberatung, Kordula Ullmann, Tel: 640 72 849
www.koris-soulart.com

HEILPRAKTIKERINNEN

HeilpraktikerInnen
Bereitschaftsdienst!
Tel: 324 18 99

Osteopathie
HP Beat Kilchenmann
B-Tiergarten, Tel: 236 140 37
www.osteopathie-kilchenmann.de

Heilpraxis - Beratungen, Psychotherapie, KreativSE
Ingeborg Kaminski, HP
Wilhelm-Gericke-Str. 19
Tel: 411 16 24
www.Ingeborg-Kaminski.de

Heilpraxis Psychotherapie
Hypnose & Schamanismus
Petra Mammitzsch, HP-Psych.
03238 Finsterwalde
www.leb-leicht.de
Tel: 03531-604 752

Hypnose, EFT, Emotional Freedom Techniques, EMDR
Jacqueline Hollander
HP für Psychotherapie
Tel: 787 55 01
www.Jacqueline-Hollander.de

Naturheilpraxis
Birgitt Paulus
Irisdiagnose, PraNeoHom
Heilenergetische Therapie
Tel:288 339 25

Heilung des Herzens
mit Klang-Massage-Reiki
im Frangipani, B-Friedenau
Jutta Helmecke-Kanther
HP-Psych., Tel: 8431 3552
www.delfinspirit.berlin

Spez. Kinderhomöopathie
Heike Dahl, Praxisinfos:
www.homoeopathie-berlin.info
Blog zu aktuellen Gesundheitsthemen: www.heike-dahl.de

Heilpraxis Erlenblatt
Schmerz- und Organtherapie
Regeneration Wirbelsäule
Energiemedizin u.a.m.
Tel: 659 08 201
heilpraxis-erlenblatt.de

Trauma heilen, mit der Seele in Einklang kommen
Kinesiologie, Naturheilkunde
Jutta Urban, Tel: 2837 4196
Tucholskystr. 22, 10117 Berlin
kin.urban@snafu.de

GANZHEITL. HEILWEISEN

Bioresonanz bei Basaliom
Individuelle Kurzzeit-Therapie bei Panik, Phobien o. Zwängen
heilpraxis.bender@web.de
Tel: 8058 0434

DeinRuheRaum.de
Körperarbeit und Massage
Neukunden-Angebote ab 19 €
Lychener Str. 82, 10437 B.-Pbg
info@DeinRuheRaum.de
Tel: 01523-38 282 83

Lionel Gougne
Craniosacrale Therapie
SomatoEmotionale Entspann
Chronobiotische Ernährung
www.rhizomes.de
Tel: 0157-7470 1587

Praxis Braun - PraSyK
Psychologische Beratung
Shiatsu-Massage und Holotropes Atmen
Tel: 2029 1275 im Web: http://prasyk.jimdo.com

The Reconnection® und Reconnective Healing®
Evolution und Balance in Berlin mit Benjamin Brühl
Tel: 0176-49 25 49 25
www.room4energy.com

Zuversicht. Entspannung
für Körper, Seele und Lebensweg. Energiearbeit, Rückführung und Ausblick.
Tel: 0176-78 35 93 78
www.zuversicht.net

´House of Spirit´
Laden & Praxis
12587 Berlin, Bölschestr. 122
Tel: 0173-236 6150
oder 0163-371 5335

THERAPIE

Coaching & Psychotherapie
für persönliches Wachstum
Probleme, Ängste, Ziele, Potential, Vision, Sinn
Tel: 4530 1693
www.susanne-bosch.de

Einzel- und Paartherapie
Veronika Schnackenberg
Wiclefstr. 55/56, 10551 Berlin
Tel: 795 7199, www.therapie-schnackenberg.de

Heileurythmie
hochwirksame anthroposophische Bewegungstherapie
Praxis im Botanischen Garten
Kostenübernahme möglich
Tel: 3675 1599

Hypnose & Hypnotherapie
Psychotherapie & Coaching
Stimm- und Atemtherapie
Gesangsunterricht, Info: www.stimmig.jimdo.com
Tel: 0163-481 6484

Hypnotische Meditationen
Tiefenentspannung, Blockadenlösung, Stressreduktion
Gewichtsreduzierung, Raucherentwöhnung
www.mit-sicherheit-griesinger.de

Praxis für Psychotherapie
und zeremoniales Heilen
Traumatherapie
A. Polenski
Tel: 3550 3720
Privatkassen möglich

YOGASCHULEN

Alte indische Yoga Schule
Seit 60 Jahren Yogi Dr. Jain
Yogalehrerausbildung, Astroberatung, Tel: 313 8809
10589 Berlin, Herschelstr. 6a
www.yogaschule-jain.de

AUM Yoga Studio
in Wilmersdorf, Yoga & Feldenkrais, Ausbildung
Tel: 41 19 14 20
Nassauische Str. 62
www.aum-yoga.de

Sinnlicht Yogazentrum
Stahlheimer Straße 4
10439 Berlin
Tel: 0173-472 3841
www.sinnlicht-yoga.de
Yoga und Körperarbeit

YOGA IN CHARLOTTENBURG
Lernen in Bewegung e.V.
tägl. Yogastunden, Kurse
Berliner Yogafestival
Tel: 38 108 93
www.yoga-berlin.de

ZENTREN

Aquariana
Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg
T 69 80 810, www.aquariana.de

www.aikido-am-ufer.de
frisch renovierte Räume zur Untermiete. 130 qm
Judomatten, ohne Säulen
Bln-Xberg, Nähe Kotti
Tel: 0172-932 8606

www.careandshare.de
preiswerte, schöne Räume für Therapie, Yoga u.a.
45 qm & 18 qm
Berlin-Schöneberg, U4-nah
Tel: 03328-309 181

www.sommerpension.de
schöner Mehrzweckraum
26 qm, parkett, Fußb.heizung
Therapie, Tanz, Seminar
Bln-Schöneberg, Ebersstr. 12
Tel: 781 26 72

REISEN

´Der kleine Tempel´
Yoga Urlaub in Kroatien
Yoga Workshop, Wandern, Massagen, Homöopathie
www.derkleinetempelyoga.net
Tel: 0176-9915 2642

ÜBERREGIONAL

Dresden: Gästezimmer und Seminarräume zu vermieten, schön & zentral, www.osho-meditation-dresden.de
Tel: 0351-801 3887

Pferdeträume Heilpädagogisches Begleiten mit Pferden, Lebensberatung, Begleitung in Krisen, Massagen, A. Schuberth
Tel: 039853-2902
www.pferde-träume.de

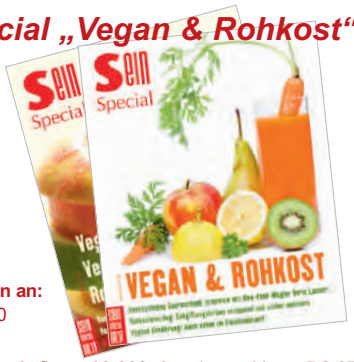
Seminarhaus Foxberghof
Bus671 ab Rathaus Spandau
Seminarräume 2 x 130 qm
033230-51350/017620505358
www.foxberghof.de
Hauptstr 30, 14621 Paaren

Tragen auch Sie sich gegen eine Jahresgebühr von 48 Euro per Internet in unser Adressverzeichnis ein.

Im März 2015 erscheint das neue

SEIN Special „Vegan & Rohkost“ *)

Werben Sie für Ihre Angebote, Produkte und Dienstleistungen



© Robert Neumann, Sven Hoppe - Fotolia.com

Sein

Fordern Sie unsere Mediadaten an:
Anja Walter ☽ 030 - 26 32 02 30
special@sein.de

*) 16 Seiten zum Herausnehmen, Auflage: 33.000, Anzeigenschluss: **5.2.15**

Im April 2015 erscheint das neue SEIN Special

„Lebenskunst in Brandenburg“ *)

Werben Sie für Ihre Angebote, Produkte und Dienstleistungen

© Amir Kaljikovic, leprechaun - Fotolia.com

Sein

Fordern Sie unsere Mediadaten an:
Anja Walter ☽ 030 - 26 32 02 30
special@sein.de

*) 16 Seiten zum Herausnehmen, Auflage: 33.000, Anzeigenschluss: **5.3.15**

Harmony power

Die Schulen für Naturheilverfahren

Heilpraktiker Grundausbildung ab 199,- € mtl.

Berufe mit Zukunft:

- **Heilpraktiker**
- **HP Psychotherapie**
- **Gesundheitsberater**
- **Pflegehelfer**

Vollzeit und Wochenendstudium

Harmony power
Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter 030-440 48 480 oder info@harmony-power.de

www.harmony-power.de

MATRIX 2 POINT®

Intuition .. Emotion .. Transformation

Quantenheilung mit Herz

Erlernen Sie die 2-Punkt-Methode mit Herz, Seele und Bewusstsein, spielerisch leicht mit den Gründern von MATRIX-2-POINT

Martina & Frank Klimpel

ERLEBNISEVENT	WORKSHOP
05. Dez. 2014 16:00	05. Dez. 2014 18:00
12. Dez. 2014 16:00	12. Dez. 2014 18:00
09. Jan. 2015 16:00	09. Jan. 2015 18:00
20. Feb. 2015 16:00	20. Feb. 2015 18:00

MATRIX SEMINARE

06.-07. Dez. 2014 **Level 1** 10-18 Uhr
13.-14. Dez. 2014 **Level 3** 10-18 Uhr
10.-11. Jan. 2015 **Level 1** 10-18 Uhr
21.-22. Feb. 2015 **Level 2** 10-18 Uhr

Neuer Seminarort!

Die Veranstaltungen finden ab sofort statt im

ZENTRUM für bewusstes SEIN Berlin
Bismarckstraße 16, 12169 Berlin

Info & Anmeldung

Martina und Frank Klimpel
Tel. +49 7551 85 79 671
Mobil +49 174 41 60 462

www.matrix2point.de
info@matrix2point.de

DVD MATRIX TRAINING

1 DVD für 25€
3er Paket für 60€

LIVING MASTER CLUB

Die Coaching-Community für Menschen, die alles wollen.

EIN JAHR **WACHSTUM.** 365 TAGE **STARKES ICH.**

EIN JAHR **VERNETZEN.** 365 TAGE **STARKES WIR.**

EIN JAHR **COACHING.** 365 TAGE **LERNEN.**

EIN JAHR **ERFÜLLUNG.** 365 TAGE **ERFOLG.**

HOL DIR DAS WISSEN ...

renommierter ExpertInnen zu den Themen, die dich bewegen (Erfolg, Berufung, Partnerschaft, Yoga, Zeitmanagement, Meditation, Fitness, Marketing, Ernährung,...) jederzeit, weltweit direkt zu dir nach Hause:

Zum Beispiel Veit Lindau, Anna Trökes, Cordula Nussbaum, Gregg Braden, Deepak Chopra, Joe Dispenza, Chuck Spezzano, Neale Donald Walsch.

KEINE KOMPROMISSE MEHR.

- Was macht ein gutes Leben aus?
- Wofür brennst du?
- Was ist deine Berufung?
- Lebst du dein Potential?
- Wie bekommst du alle deine Ziele und Bedürfnisse unter einen Hut?
- Musst du alles alleine machen oder geht es einfacher?

MACH DEIN LEBEN WAHR.

Geh auf www.livingmasterclub.com und hole dir weitere Informationen und führe für dich den gratis HAPPY LIFE CHECK (incl. Videomaterial und geführten Meditationen) durch.